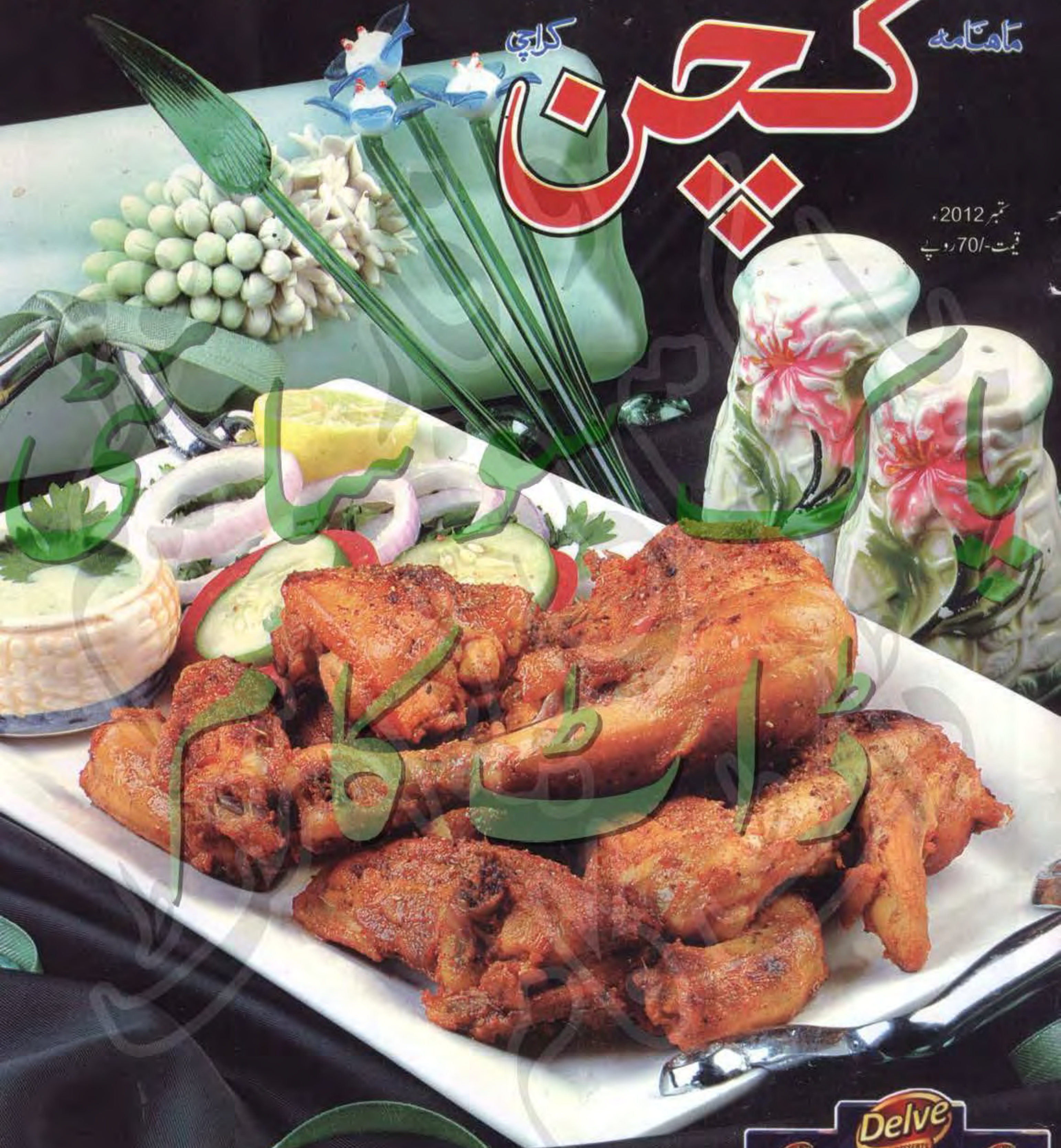
اٹالین ڈشز اسپیشل
لذت ' ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات
ماھنامہ
کچن
کراچی
ستمبر 2012ء
قیمت -/70 روپے
Delve
Simply WOW!
www.paksociety.com

اٹالین ڈشز اسپیشل

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ابتدائیہ

ماہنامہ **کچن** کا شمارہ نمبر 158 آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ یہ شمارہ **اٹالین ڈشز اسپیشل** کے عنوان سے پیش کیا جارہا ہے۔ نت نئے کھانوں کے شوقین افراد اٹالین ڈشز سے لازمی طور پر واقفیت رکھتے ہیں۔ پنیر اور کریم کی شمولیت اور بدیسی جڑی بوٹیوں یعنی ویسٹرن ہربس کی آمیزش ان ڈشز کو ایک منفرد لذت دار خاصیت بخشتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اقسام کے پاستا و اسپیگھٹی بھی اٹالین ڈشز کے خصوصی نشان ورثا بت ہوتے ہیں اور پھر اٹالین ڈشز کی مقبولیت و پسندیدگی کا اندازہ ملک کے کونے کونے میں موجود پزا آؤٹ لیٹ پر پزا لورز یعنی پزا کے شوقین افراد کا رش دیکھ کر بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ نفاست، معیار اور لذت کے تمام تر تقاضوں پر بخوبی پورا اُترنے کی بناء پر دنیا بھر میں جو ممتاز و ارفع مقام اٹالین کھانوں کو حاصل ہے اس کی نظیر ملنا مشکل ہے۔ اٹالین ڈشز اور اٹالین کوکنگ اسٹائل پسند کرنے والوں کے شوق کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ علاقائی رنگوں و ذائقوں کی آمیزش سے ان ڈشز کو جب کوکنگ کے ماہرین نے ایک منفرد و جداگانہ انداز سے تیار کیا تو یہ ڈشز بہت مقبول زمانہ ہوئیں اور رفتہ رفتہ لوگوں نے ان خاص بدیسی پکوانوں یعنی اٹالین ڈشز میں دیسی تڑکے کی آمیزش کو اس قدر پسند کرنا شروع کردیا کہ آزمائشی بنیاد پر کوکنگ ایکسپرٹس کی تیار کردہ فیوژن اٹالین ڈشز، یعنی کبھی دیسی مصالحوں تو کبھی کونٹی نینٹل سوسز کی شمولیت کو ہی اٹالین ڈشز کی کٹیگری میں شمار کیا جانے لگا۔ اسی شوق و دلچسپی کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ شمارہ **اٹالین ڈشز اسپیشل** کے نام سے شائع کیا جارہا ہے اس میں شامل مزے مزے کی خاص اور فیوژن اٹالین ڈشز کو ضرور آزمائیں۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں آرائش کا جدید انداز، نازک اور جدید ڈیزائن کا حامل فرنیچر، بلیو بیری! پھلوں کی دنیا میں سپر اسٹار پھل، خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ!، آڑو موسم گرما کا مفید پھل، اٹالین پکوان لذت و نفاست کے خاص ترجمان، بیوٹی کے صفحات میں عہد جوانی لوٹانے کا نسخہ، تروتازہ جواں جلد کے حصول کا حسین راز، ایک نظر پیروں کی جانب بھی، چائلڈ ہیلتھ میں بچوں میں ٹریول سکنس اور مرگی کا مرض اس کے علاوہ ایک خصوصی مضمون فالج کا حملہ یہ غیر متوقع اور جان لیوا بھی ہو سکتا ہے شائع کیا جارہا ہے۔ ہارٹ اٹیک کی مانند فالج بھی ایک تشویشناک اور خطرناک مرض ہے اسی لیے اسے برین اٹیک بھی کہا جاتا ہے علاج کی اتنی سہولتیں حاصل ہونے اور اس سے بچاؤ کی نئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود فالج کے حملے کے ایک تہائی مریض جانبر نہیں ہو پاتے ہیں۔ اس معلوماتی مضمون میں فالج کے حملے کے ممکنہ اسباب و علامات بیان کرنے کے ساتھ ساتھ احتیاطی تدابیر علاج و نگہداشت کے حوالے سے تفصیلی معلومات بھی شائع کی جارہی ہیں۔ ان مضامین کو پڑھیں یہ مفید مضامین قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

ستمبر 2012ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اویس عبدالرحمٰن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوکنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان، محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکجز کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

58۔ اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ، کراچی
فون نمبر : 32727222 - 32727333 فیکس : 32727666

پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی۔ فون : 34322791-34322795

قیمت فی پرچہ : 70/- روپے
زرسالانہ : 1000/- روپے
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

آپ کا آشیانہ

آپ کی توجہ کا منتظر

غیر ضروری اور بھاری فرنیچر گھر کو خوبصورت تاثر دینے کی بجائے حبس، گھٹن اور گرمی کا احساس بڑھا کر ماحول کو بوجھل بنا دیتا ہے جبکہ فرنیچر و اس کی جگہ کی تبدیلی بھی ایک آزمائش ثابت ہوتی ہے

گھر کی آرائش اور فرنیچر کے انتخاب و ترتیب میں سمجھداری کا مظاہرہ اندرونِ خانہ سجاوٹ کو پرسکون و خوبصورت انداز بخشے گا

شاہانہ دلشاد

کہتے ہیں کہ انسان ساری دنیا گھوم لے لیکن جس ملک، جس مٹی میں اس کا جنم ہوا اس جیسا سکون اسے دنیا کے کسی خطے میں نصیب نہیں ہوتا جو سکون، راحت، خوشی اور آزادی اپنے دیس کی مٹی پر قدم رکھتے ہی ہوتا ہے پردیس میں عمر بھر رہ کر بھی ان احساسات کو انسان ترستا رہتا ہے اور یہی مثال ہمارے گھر کے لیے بھی لاگو ہوتی ہے۔ اپنے کتنے ہی عزیز دوست یار رشتے دار خواہ وہ کتنا ہی بے تکلف کیوں نہ ہوں اور ان کا گھر کتنا ہی آرام دہ کیوں نہ ہو، ہمیں وہاں وہ سکون و آرام محسوس نہیں ہوتا، جو اپنے گھر میں ملتا ہے۔ بے فکری، آزادی، سکون اور اپنے پن کا احساس اپنے گھر میں ہی ہوتا ہے کیونکہ گھر نہ صرف تحفظ کی علامت ہوتا ہے بلکہ یہ ایک ایسی جگہ ہے، جہاں آپ اپنی مرضی کے مطابق سکون رہ کر وقت گزارتے ہیں اور اسے اپنے طور پر محفوظ اور آرام دہ بنانے کی کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔

موسم گرما شروع ہوتے ہی ایک طرف تو طبیعت بوجھل و بیزار رہنے لگتی ہے اور ساتھ ہی بجلی کی آنکھ مچولی گرمی سے بے حال لوگوں کو مزید پریشان کر دیتی ہے۔ مئی، جون، جولائی ہر گزرتا مہینہ گرمی کی شدت و حدت میں اضافہ ہی کرتا چلا جاتا ہے، تو ضرورت اس بات کی ہے کہ مزید بے حال اور بے سکون ہونے کے بجائے آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ سمجھداری کا مظاہرہ کرتے ہوئے گھر کی سجاوٹ اس نہج پہ کی جائے کے یہ موسم میں آنکھوں کو تراوٹ بخش کرکے آپ کی دل و دماغ کو سکون بخشتے ہوئے آرام و آسودگی کا یقینی و بھرپور احساس پیدا کر سکے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا گھر چھوٹا ہے یا بڑا ہاں روشن اور ہوادار ہونا اہم ہے، اب آپ سوچیں گی کہ موجودہ مہنگائی کے طوفان کا مقابلہ کرتے ہوئے گھر کی آرائش و سجاوٹ وہ بھی موسم کے لحاظ سے، تو جناب اس کی فکر بھی نہیں کریں کہ یہ تبدیلیاں آپ کے بجٹ سے زیادہ آپ کی توجہ اور سلیقہ شعاری پر منحصر ہیں۔ ہاں اگر آپ کا گھریلو بجٹ اجازت دے تو مناسب حد تک نئی تبدیلیاں بھی لائی جاسکتی ہیں، جو کہ اکثر گھروں میں کم از کم سالانہ بنیادوں پر تو کی ہی جاتی ہیں، بہر حال! دونوں صورتوں میں اگر آپ اپنے گھر میں اس موسم میں کچھ تبدیلیاں محسوس کرنا چاہتی ہیں تو ہماری دی گئی تجاویز پر اپنی سہولت اور گنجائش کے لحاظ سے عمل کریں آپ خود حبس زدہ موسم کو بدلا بدلا محسوس کریں گی۔

رنگ، مزاج اور ماحول پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ رنگوں کا انسانی زندگی میں ایک اہم کردار ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا گھر ہر موسم میں پرسکون اور خوبصورت نظر آئے تو اپنے گھر کی اندرونی اور بیرونی دیواروں کے ساتھ ساتھ ہر طرح کے گھریلو سامان کے لیے ہمیشہ موزوں رنگوں کا انتخاب کریں۔

سب سے پہلے گھر میں موجود تمام بھاری اور گہرے رنگوں والے سامان کی ایک فہرست بنائیں۔ یقیناً موسم سرما کے لحاظ سے بھاری اور گہرے رنگوں کے پردے کمبل وغیرہ بھی استعمال ہوئے ہوں گے۔ اب اس فہرست پر غور کریں ان میں سے کتنی چیزیں تبدیل کی جاسکتی ہیں یا گھر کے اسٹور وغیرہ میں رکھی جاسکتی ہیں۔ بھاری پردے، گہرے رنگ کی چادریں، فلور کشن کے کور، قالین (کارپٹ) وغیرہ جتنی چیزیں آپ منظر سے ہٹا سکتی ہیں ہٹا دیں اگر یا ان میں ردوبدل کر سکتی ہیں تو کر دیں۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ان کو آنے والی سردیوں کے لیے صاف ستھرا کر کے محفوظ طریقے سے اسٹور یا ٹرنک وغیرہ میں رکھ دیا جائے۔ کوشش کریں کہ پردوں وغیرہ کے کم از کم 2-3 سیٹ ایسے ہوں، جو آپ موسم کے مطابق گہرے اور ہلکے رنگوں کے لحاظ سے تبدیل کر سکیں۔

موسم گرما میں گھریلو آرائش کے لیے سادہ، ہلکے اور برائٹ رنگوں کا انتخاب کریں کیونکہ کہ گرمی کا پُر حدت موسم ہلکے، مگر روشن رنگوں سے بہت خوبصورت ہو جاتا ہے اور فرحت اور کشادگی کا احساس دلاتا ہے۔

فرنیچر کسی بھی گھر میں نہایت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں اور یہ گھر والوں کے طرزِ زندگی کی ترجمانی بھی کرتے ہیں۔ فرنیچر کی ترتیب اور انداز میں تبدیلی کرکے آپ اپنے گھر کو زیادہ مختلف اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ گھر میں کبھی بھی غیر ضروری فرنیچر نہ رکھیں مثلاً غیر ضروری ٹیبل، کارنر کرسیاں وغیرہ، ضرورت سے زیادہ فرنیچر گھر کو خوبصورت تاثر نہیں دیتا بلکہ اس سے گھٹن، حبس اور گرمی کا احساس بڑھتا ہے۔ جب کبھی فرنیچر خریدیں ہمیشہ اپنے گھر کی گنجائش کو مدنظر رکھیں، ساتھ ہی خوبصورتی اور پائیداری کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ بھاری اور بہت زیادہ نقش و نگار کے ساتھ گہرے رنگ کے فرنیچر کی وجہ سے نہ صرف ماحول بوجھل محسوس ہوتا ہے، بلکہ ان کی صفائی اور وقتِ ضرورت ان کی ایک سمت سے دوسری سمت میں تبدیلی بھی ایک آزمائش بن جاتی ہے۔ گھر کا تمام غیر ضروری فرنیچر اسٹور میں رکھ دیں۔ کوشش کریں کہ فرنیچر اس طرح ترتیب دیں کہ گھر میں کشادگی اور روشنی کا احساس ہو، دروازے یا کھڑکیوں کے سامنے بھاری فرنیچر بالکل مت رکھیں۔ آپ کے گھر میں روشنی اور ہوا آنے کے جتنے بھی ذرائع ہیں کوشش کریں کہ ان کے سامنے کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ کھڑکیوں کے پردے ایسے رنگ اور ڈیزائن کے رکھیں جو ٹھنڈک کا احساس رکھتے ہوں۔ کھڑکیوں کے سامنے چند کرسیاں بھی رکھی جاسکتی ہیں تاکہ آپ شام کے وقت ماحول سے لطف اندوز ہو سکیں۔ گھر کے فرش پر موجود قالین

اور کارپٹ کو ہٹا دینا زیادہ بہتر ہے اور جہاں ضرورت ہو وہاں ٹھنڈے رنگوں کے کارپٹ کا انتخاب کریں' مثلاً نیلے اور ہرے رنگ کے اکثر شیڈ گرمی میں تازگی اور سکون کا احساس دیتے ہیں۔ اس موسم میں فرشی نشست بھی رکھی جاسکتی ہے۔ آرام دہ فلور کشن اور دروازے پر پائیدان (میٹ) ضرور رکھیں۔ گرمی کے تاثر کو زائل کرنے کے لیے آپ جالی دار پردے بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ یہ ہلکے پھلکے اور دیدہ زیب ہونے کے ساتھ ہوادار بھی ہوتے ہیں۔ ان کے ذریعے ہوا کی آمدورفت جاری رہتی ہے اور گھر میں بھاری پن کا احساس بھی نہیں رہتا۔ ڈرائنگ روم' ٹی وی لاؤنج' ڈرائنگ روم کے دروازے اور کھڑکیوں پر کمرے کی تقسیم اور کلر اسکیم کے اعتبار سے مطابقت رکھتے ہوئے لگائیں۔ گرم دنوں کا بوجھل احساس خود ہی کہیں گم ہوتا محسوس ہوگا۔

ان بنیادی تبدیلیوں کے علاوہ اپنے گھر کی دیواروں پر لگے ہورڈنگ' پینٹنگ' سینٹر پیس' گلدان وغیرہ پر نظر ڈالیں۔ غیر ضروری ڈیکوریشن پیسز اور پینٹنگ ہٹا دیں۔ کسی بھی میٹل (دھات) سے بنے ہوئے گلدان وغیرہ کی جگہ کرسٹل سے بنی اشیاء زیادہ نزاکت و نفاست کا احساس دیتی ہیں۔ اگر مصنوعی پھولوں کی سجاوٹ ہو تو ان میں بھی روشن اور ٹھنڈے تاثر کے رنگوں کو اہمیت دیجیے۔ دیواروں پر ایسی پینٹنگ لگائیں جو کشادگی اور سکون کا احساس دے' آج کل جوٹ اور بانس سے بنی ہوئی چیزوں (فریم وغیرہ) کے استعمال کا بھی بہت زیادہ رجحان ہے۔ یہ ہلکی پھلکی تبدیلیاں آپ کے گھر پر مثبت طور پر اثرانداز ہوں گی' موسم گرما میں پھول اور پودے ٹھنڈک اور خوشگواریت کا احساس دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں گارڈن نہیں ہے تو بھی اپنے گھر کے پورچ' ٹیرس اور گیلری وغیرہ میں تروتازہ پھول اور پودے' گملے میں لگائیں۔ یہ بھی یاد رکھیں آپ کے گھر کی بیرونی راہ داریاں بھی آپ کی توجہ چاہتی ہیں اور آنے والوں پر آپ کا پہلا تاثر بھی یہیں سے قائم ہوتا ہے' گھر کے اس حصے میں آپ آؤٹ ڈور کے علاوہ ان ڈور پلانٹ بھی لگا سکتی ہیں۔ یہ پھول اور پودے آپ کے گھر میں تازگی' ٹھنڈک اور رنگوں کی بہار لا سکتے ہیں۔ پھول پودے یا آرائشی بیلوں کے لیے ضروری نہیں کہ بڑے اور گراں قیمت بھاری گملے ہی لیے جائیں۔ ان کے لیے آپ پلاسٹک کی ناکارہ بوتلوں' بے کار ہوجانے والی ڈشز' فیوز ہوچکے ہیں' اوپر سے ٹوٹے ہوئے کلگ' مختلف سائز اور انداز اور رنگوں والی شیشے کی بوتلوں وغیرہ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ اپنے گھر کے اسٹور روم میں پڑی بے کار اشیاء کا جائزہ لیں۔ آپ کو ایسی بہت سی چیزیں نظر آئیں گی۔ جن کو اپنی تخلیقی صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے آپ کارآمد و خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ گھر کی آرائش میں اضافہ بھی ہوگا اور آپ کو داد بھی وصول ہوگی۔

آپ اپنے بیڈروم پر ایک نظر ڈالیں یہاں نرم' ہلکے اور پرسکون رنگوں کا انتخاب کریں بیڈ شیٹ اور پردے وغیرہ ہلکے فیبرک کے ہوں تو بہتر ہے۔ ساتھ ہی روشنی کو بھی اہمیت دیں روشنی ماحول پر بہت زیادہ اثرانداز ہوتی ہے۔ تیز روشنی میں گرم دن مزید تکلیف دہ ہوجاتا ہے' جب کہ ہلکی روشنی سکون اور ٹھنڈک کا احساس دیتی ہے۔ بیڈروم کی کھڑکیوں پر ایسے پردے رکھیں کہ وقتِ ضرورت سورج کی روشنی سے بچا جاسکے۔ اگر آپ کے گھر کے لاؤنج وغیرہ میں ایسی کھڑکی ہے، جہاں سے سورج کی روشنی براہِ راست اندر آتی ہے تو یہاں آپ شیشے کی رنگ برنگی آرائشی بوتلوں میں پانی بھر کر بھی رکھ سکتی ہیں، جو سورج کی روشنی کو منعکس کرکے آپ کے کمرے کو بہت خوبصورت تاثر دیں گی ان میں آپ منی پلانٹ یا صرف مختلف پھول اور ان کی پتیاں بھی ڈال سکتی ہیں۔ یہ تازگی اور خوبصورتی کا بہترین تاثر دیتی ہیں۔ ایسی بوتلیں آپ اپنی بالکونی وغیرہ پر بھی لگا سکتی ہیں' جہاں سے دھوپ اندر آتی ہو۔

موسم گرما میں اپنے کچن کو بھی خصوصی توجہ دیں اور صفائی وغیرہ کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔ کچن میں مناسب ہوا کی آمدورفت کا بھی انتظام رکھیں اور کھانا پکانے کے دوران ایگزاسٹ فین کا استعمال کریں، تاکہ کچن میں کام کرنے کے دوران کچن کی گرمی باہر نکلتی رہے اور آپ خود بھی تازہ دم رہیں۔ گرم موسم میں کچن میں جانے کا ویسے بھی دل نہیں چاہتا۔ اس لیے کوشش کریں کہ جتنا بھی کام کچن کا ہو' وہ ایک ہی وقت میں نمٹا کر باہر نکلیں اور اس کام کے دوران ہونے والی گندگی کو بھی صاف کریں۔ گندے برتن' چھلیب وغیرہ فوری صاف کرتی جائیں۔ جتنا زیادہ سمٹتا ہوا کچن ہوگا۔ گرمی کا احساس بھی اسی قدر کم ہوگا اور آپ کو کام کرتے ہوئے جھنجھلاہٹ کا سامنا بھی نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ اس امر کا بھی دھیان رکھیں کہ کچن میں موجود کچرے کی باسکٹ یا ڈسٹ بن کی صفائی بھی باقاعدگی سے ہوتی رہے اور اس کے اوپر ڈھکن بھی موجود رہے ورنہ اس پر مکھیوں کا ہجوم رہے گا اور یہ مکھیاں جراثیم کچرے سے اٹھا کر کھانے دینے کی دیگر اشیاء اور برتنوں میں منتقل کرتی رہیں گی اور صاف کچن بھی ناخوشگوار تاثر دے گا۔ اسی طرح باتھ روم کی صفائی کو کسی صورت نظرانداز نہ کریں اس موسم میں کیڑے مکوڑے زیادہ نظر آتے ہیں، اس لیے فنائل اور جراثیم کش ادویات کا باقاعدگی سے استعمال کریں' باتھ روم کو روشن اور ہوادار رکھنے کے ساتھ ساتھ معطر رکھیں اور ایسے ایئر فریشنر کا استعمال کریں' جو تازگی کا احساس دے۔ کچن کی طرح باتھ روم میں بھی ڈسٹ بن لازمی رکھیں تاکہ کوئی بھی فاضل میز باتھ روم کے فرش پر نہ پڑی رہے یا باتھ روم کی نالی میں پھنس کر نالی کے بند ہوجانے کا سبب بنے۔

بچوں کے کمرے کو سیٹ کرتے ہوئے ہوئے ان کے آرام' تفریح' کھیل کے ساتھ پڑھائی کو مدنظر رکھیں۔ ایسی روشنی کا انتظام کریں کہ نہ تو ان کے آرام میں خلل ہو اور نہ ہی پڑھائی کے وقت انہیں کسی دقت کا سامنا ہو۔ بچوں کے کمرے میں شوخ اور روشن تاثر دینے والے رنگوں کے ایسے شیڈز کا انتخاب کریں جو گرم موسم میں بچوں کے کمروں کی خوبصورتی اور سکون دونوں کے لیے موزوں ثابت ہوں۔ سبز، نیلے کے علاوہ گلابی اور ہلکے نارنجی رنگوں کے سارے ہی شیڈ بہت خوشگوار تاثر دیتے ہیں' بچوں کا کمرہ ہوادار ہونے کے ساتھ ساتھ پرسکون بھی ہونا چاہیے۔

ڈسٹ بن رکھنے کا فارمولا گھر کے ہر کمرے پر لاگو ہوتا ہے' خاص طور پر بچوں کے کمرے میں تو لازمی ڈسٹ بن رکھیں اور ان کو تاکید کریں کہ کچرا اور غیر ضروری اشیاء وہ اس میں پھینکیں روزمرہ کی بنیاد پر اس کی صفائی بھی لازمی ہے۔ اس اصول پر عمل کرکے آپ کا گھر غیر ضروری کچرے اور گندگی سے پاک صاف رہے گا اور گرمی میں صاف' کھلا' کشادہ گھر ٹھنڈک و سکون کا احساس بخشتا ہے۔

آپ اپنے گھر میں یہ تبدیلیاں کرکے نہ صرف گھر کی آرائش کو نیا روپ دیں گی، بلکہ اس موسم گرما میں فرحت اور تازگی کے ساتھ ساتھ کشادگی کا پرسکون احساس بھی آپ کو اپنے اردگرد محسوس ہوگا۔

آرائش کا جدید انداز

آج کی دنیا بہت تیز رفتار ہوگئی ہے۔ اتنا وقت نہیں ہے کہ گھر بنا کر اس کی سجاوٹ کے لیے وقت نکالا جائے۔

آج کل ایسے فرنیچرز مارکیٹ میں آنے لگے ہیں جن سے فوری طور پر پورے گھر کو دو چار گھنٹوں میں سجایا جاسکتا ہے۔ ان فرنیچرز کو چائنا سے درآمد کیا جا رہا

فرنیچر ہر ایک کے لیے

ہے یا مقامی طور پر بھی اسی ساخت و انداز کے فرنیچر تیار کیے جا رہے ہیں جو دیدہ زیب' خوبصورت' ہلکے پھلکے اور میانہ قیمتوں میں دستیاب ہیں کئی سال استعمال کے بعد ٹوٹنے پھوٹنے کی صورت میں ان کی مرمت کروانے کے بجائے انہیں تبدیل کرنا بہتر رہتا ہے۔

پچھلے دنوں فرنیچرز کی ایک خوبصورت نمائش میں اسی قسم کے فرنیچرز کی نمائش کی گئی تھی۔

اس نمائش کا موضوع ہی اس قسم کا ہلکا پھلکا' اسٹائلش وجلد تبدیل کیا جاسکنے والا فرنیچر تھا۔

ظاہر ہے کہ اس نمائش نے ان لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کیا جو خوبصورتی اور سجاوٹ کے جمالیاتی پہلوؤں سے پیار کرتے ہیں۔

اس نمائش کو دیکھ کر ایک دیکھنے والا حیرت سے یہ پکار بھی اُٹھا۔ ''میرے خدا! یہ دنیا کیا سے کیا ہوتی جارہی ہے۔''

اتنا ہی نہیں' بلکہ خود اس نمائش کے منتظمین بھی اس نمائش کے فرنیچرز وغیرہ کو دیکھ کر فخر محسوس کر رہے تھے کہ ایسی موضوعاتی نمائش بہت ہی کم دیکھنے کو ملا کرتی ہے۔

اس نمائش میں فرنیچرز کی بہت ورائٹی تھی۔ مختلف ملکوں کے فرنیچرز نمائش کے لیے رکھے گئے تھے۔ ملائیشیا' تھائی لینڈ' ویت نام' چین وغیرہ اور ان کی خوبی یہ تھی کہ انہیں بہت آسانی سے لگایا جاسکتا تھا۔ یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر مشتمل تھے اور آج کی سبک رفتار زندگی کے یہ فرنیچرز بھی بہت سبک تھے۔

باہر سے آنے والے فرنیچرز کی اس شاندار اور مہنگی وسستی رینج کے علاوہ مقامی طور پر تیار کیے ہوئے فرنیچرز بھی موجود تھے۔ جن کی اپنی روایتی شان اور شناخت تھی اور جو گاہکوں کی پسند اور ان کی جیبوں کے عین مطابق تھے۔

ایک فرنیچر ساز کا یہ کہنا تھا کہ اب خریداروں کے لیے اعلیٰ معیار کے مقامی فرنیچر تیار کرنا شاید ممکن نہیں رہا۔ کیونکہ باہر سے آئے ہوئے فرنیچرز اتنے اعلیٰ اور خوبصورت ہوتے ہیں کہ ان سے مقابلہ دشوار ہوجاتا ہے لیکن ہمیں یعنی مقامی طور پر فرنیچرز تیار کرنے والوں اور باہر سے منگوانے والوں دونوں کو ہر حال میں خریدار کے معیار اور پسند کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

فرنیچر بنانے والی ایک بہت بڑی کمپنی کے نمائندے نے بتایا۔ ''جناب! آج کے خریدار کے پاس فرنیچرز کی پسند کی بہت بڑی ورائٹی ہے۔ اُسے ہر قسم کا فرنیچر چاہیے گھر کے لیے آفس کے لیے' بیڈروم کا مکمل سیٹ۔

ہم عصر فرنیچرز' مہنگے' نایاب قسم کے سلوز' خالص اور ٹھوس ساگوان کی لکڑی کے' گارڈن فرنیچرز' چمڑے کے فرنیچرز اور اطالوی طرز کے باہر سے منگوائے ہوئے مہاگون کے' باتھ روم کے لیے' لکڑی کے نقشین ٹائلز' اس کے علاوہ اور بہت کچھ جنہیں وہ پسند کرنا چاہتا ہے۔

ایک اور نمائندے نے اعتراف کیا کہ پچھلے سات آٹھ برسوں میں فرنیچرز کے معاملے میں خریداری کا ذوق بالکل بدل گیا ہے۔ اس کے مطابق یہ ایک خوشگوار تبدیلی ہے۔ کیونکہ اس سے فرنیچرز کی وسیع ورائٹی دونوں کے لیے چیلنج بن گئی ہے۔

اس نے مزید بتایا کہ مثال کے طور پر یہ کہ خریدار کو ہر قسم کا فرنیچر درکار ہوتا ہے۔ صوفے' ڈائننگ ٹیبل' الماریاں' کرسیاں وغیرہ اور سب اس انداز کی جو اس کے انٹیریر ڈیکوریشن کی خوبصورتی میں اضافہ کرسکیں اور اس کے مطابق ہوں۔

اس کے مطابق آج کا خریدار' بھاری اور گہرے نقش والے فرنیچر زیادہ پسند نہیں کرتا یا آپ اس سے یہ کہہ کہ فرنیچر فروخت نہیں کرسکتے کہ یہ بہت مضبوط ہے اور طویل عرصے تک ساتھ دے گا۔

آج کے خریدار کو ہلکے اور آسان قسم کے ایسے فرنیچرز چاہئیں' جنہیں وہ 4-5 برسوں کے استعمال کے بعد پھینک دے اور دوسرے فرنیچرز خرید لائے۔

اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ ہے کہ لوگ باہر جاتے ہیں اور وہاں کے فرنیچرز کو دیکھ کر پھر وطن واپسی پر اسی قسم کے فرنیچرز کا مطالبہ کرنے لگتے ہیں۔ کیونکہ انہیں باہر کے فرنیچرز کا سبک ہونا بہت پسند آتا ہے۔ نت نئے ڈیزائن ان کے سامنے آتے ہیں اور وہ ان سے متاثر ہوکر واپس آیا کرتے ہیں۔

اس کا یہ بھی کہنا ہے کہ فرنیچرز کی تیاری میں عمر کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر 45 سال سے زیادہ کی عمر والوں کے Bed ڈبل اور ان کی پسند اور سہولت کے لحاظ سے بنائے جاتے ہیں۔

یہ نمائندہ اپنی کمپنی کی کارکردگی اور کامیابی سے بہت مطمئن اور خوش دکھائی دے رہا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ کمپنی کی کامیابی میں کمپنی کے خوبصورت اور سبک ناموں کا بہت دخل ہوتا ہے۔

ایک اور کمپنی کے نمائندے نے بتایا کہ وہ دن گئے جب زیادہ عمر کے لوگ ایزی چیئر پر بیٹھ کر جھولا جھولنا پسند کیا کرتے تھے۔ آج ان کی پسند کچھ اور ہوگئی ہے۔

اس نے اپنی کمپنی کے کاروبار کے بارے میں بہت کچھ بتاتے ہوئے کہا کہ اخلاقیات اجازت نہیں دیتی کہ وہ کسی اور کمپنی کے کام اور معیار پر باتیں کرے۔ مارکیٹ میں سب کچھ سامنے ہے۔ آپ دیکھ کر موازنہ کرسکتے ہیں۔

اس کا کہنا تھا کہ ہماری کمپنی گارنٹی اور وارنٹی وغیرہ پر یقین نہیں رکھتی۔ ہم جو کچھ بنا کر دے رہے ہیں' وہی ہماری گارنٹی ہے۔

ہماری کمپنی کی بس دو چار شاخیں ہیں۔ ہم جگہ جگہ ڈیلرز مقرر نہیں کیا کرتے۔

اس نے مہارت اور کاریگری کے حوالے سے بتایا کہ ہمارے پاس ایسے کاریگر ہیں' جو لکڑی میں کرشمہ دکھا دیتے ہیں۔ اس لیے گاہک ہماری طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

خوبصورتی' صناعی اور کاریگری کے علاوہ ہمارے فرنیچر مضبوط بھی ہوتے ہیں۔

ایک بات یاد رکھیں کہ آج کا خریدار ہر چیز میں خوبصورتی اور آرٹ کا تقاضہ کرتا ہے فرنیچرز بھی ان میں شامل ہیں۔

ایک اور کمپنی کے نمائندے نے یہ بتایا کہ ہمارے یہاں کے فرنیچرز ہر ایک کے لیے ہوتے ہیں' یعنی ہر عمر کے لوگوں کے لیے۔ ایسا نہیں ہوتا کہ ہم 45 سال سے زیادہ عمر والوں کے لیے کوئی خاص فرنیچرز بناتے ہیں۔

اس نے کہا کہ نوجوان سے لے کر بوڑھے تک ہمارے فرنیچرز کو حاصل کر کے خوش محسوس کرتے ہیں' کیونکہ ان کی بناوٹ ایسی ہوتی ہے جو ہر ایک کے مزاج کے عین مطابق ہو۔

اتنا ہی نہیں بلکہ ہماری کمپنی کے فرنیچرز قوتِ خرید کے مطابق بھی ہوتے ہیں۔ ہم 22 ہزار تک کی مالیت کا ایک کیبنٹ فری میں دے دیتے ہیں۔

اس نے بتایا کہ فری کا یہ سسٹم ہم نے دوسرے بزنس کو دیکھتے ہوئے اختیار کیا ہے۔ جیسے دو سوٹ لیں ایک سوٹ فری۔ تین برگر خریدیں ایک فری۔ تو ہم نے بھی یہ طرز اپنایا ہے اور اس میں کامیابی ہورہی ہے۔

بہر حال اس نمائش میں اور بھی بے شمار کمپنیوں کے نمائندے تھے اور ہر ایک کا یہ خیال تھا کہ آج کا دور بھاری فرنیچرز کا نہیں' بلکہ ہلکے اور آرٹسٹک فرنیچرز کا۔

☆☆

بلیو بیری! پھلوں کی دنیا میں سپر اسٹار پھل

سیاہی مائل نیلے رنگ اور چمکدار روپہلی جلد کی حامل بلیو بیریز میں وٹامن C وٹامن K مینگنیز' آئرن اور غذائی ریشے جیسے غذائیت بخش اجزاء کی قابل قدر مقدار پائی جاتی ہے

بلیو بیریز کے صحت بخش فوائد سے مستفید ہونے کے لیے انہیں تازہ ہی استعمال کیجیے' کیونکہ بیکنگ کے لیے استعمال کیے جانے والے اونچے درجہ حرارت پر ان میں موجود صحت بخش اینٹی آکسڈنٹ وٹامنز اور انزائمز ضائع ہوجاتے ہیں

آج کل لوگ اپنی صحت وغذا کے معاملے میں زیادہ حساس اور زیادہ باشعور ہو چکے ہیں۔ لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ کیا کھا رہے ہیں اور کیوں کھا رہے ہیں؟ اب جبکہ مختلف اقسام کی بیریز کے نت نئے صحت بخش فوائد دریافت ہو رہے ہیں تو عام لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال جنم لینے لگا ہے کہ آخر ہم اپنی غذا میں بیریز یا خصوصی طور پر بلیو بیریز ہی کو کیوں شامل کریں؟ آیئے اس سوال کا جواب تلاش کرنے میں ہم آپ کی مدد کرتے ہیں۔

بلیو بیریز!

امریکن کوکنگ میں بے حد مقبول بلیو بیریز کا تعلق (Ericaceae) فیملی سے ہے اس فیملی کے دوسرے ممبران میں کرین بیری اور بل بیری شامل ہیں۔ نباتاتی طور پر تمام بلیو بیریز کا تعلق Ericaceae فیملی سے نہیں ہوتا بلکہ کئی انواع پر مشتمل (Naccinium) فیملی سے بھی ہوتا ہے۔

High Bush Blue Berries

بلیو بیریز کے تین مختلف گروپس ہوتے ہیں۔ اونچی جھاڑی پر اُگنے والی بلیو بیریز زیادہ تر امریکہ میں کاشت کی جاتی ہیں ان کی اونچائی 7-4 فٹ تک ہوتی ہے' کبھی کبھار ان کی اونچائی 12 فٹ تک چلی جاتی ہے۔ یہ سائز میں بڑی اور ذائقے میں زیادہ شیریں ہوتی ہیں اور گروسری اسٹورز پر زیادہ تر بلیو بیری کی یہی قسم موجود ہوتی ہے۔

Low Bush Blue Berries

نیچی جھاڑی پر اُگنے والی بلیو بیریز کو خودرو یا جنگلی بلیو بیریز کے نام سے جانا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ 2 فٹ سے بھی کم اُونچائی کی حامل ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار یہ زمین سے صرف 12-8 انچ تک اونچی ہوتی ہیں۔ نیچی جھاڑی پر اُگنے والی بیریز سائز میں چھوٹی ہوتی ہیں اور اونچی جھاڑی والی بلیو بیریز کی نسبت یہ کم کاشت کی جاتی ہیں گو کہ یہ امریکہ کے کئی حصوں میں خودرو طور پر پائی جاتی ہیں لیکن مارکیٹ میں خال خال ہی نظر آتی ہیں۔

Rabbitey Blue Berries

بلیو بیریز کی اس قسم کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ اپنے آبائی وطن میں یہ 20 فٹ اونچائی تک اُگائی جاسکتی ہیں۔ یہ اونچی جھاڑی والی بلیو بیریز کے مقابلے میں کم کاشت کی جاتی ہیں' لیکن جب انہیں کاشت کیا جاتا ہے تو ان کی اونچائی 10-4 فٹ تک ہوتی ہے۔ بلیو بیریز کی یہ قسم بہت کم کاشت کی جاتی ہے۔

تاریخ

جنوبی امریکہ کی غذاؤں میں بلیو بیریز کو ایک خصوصی مقام حاصل ہے۔ دنیا کے کسی اور براعظم کے مقابلے میں جنوبی امریکہ میں بلیو بیریز کی زیادہ اقسام پائی جاتی ہیں' جبکہ نیچی جھاڑیوں پر خودرو طور پر اُگنے والی بیریز دنیا کے دیگر حصوں میں بھی پائی جاتی ہیں' بشمول یورپ' منطقہ حارہ کے علاقے اور ایشیاء وغیرہ میں لیکن اونچی جھاڑیوں پر لگنے والی بیریز کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہی ہے۔

بلیو بیری کی کاشت کو پورے جنوبی امریکہ میں پھیلانے میں مقامی امریکن قبائل نے اہم کردار ادا کیا۔ یورپ اور برطانیہ کو ان مقامی امریکنز کا شکر گزار ہونا چاہیے' جہاں سے انہوں نے بلیو بیریز کو یورپ میں متعارف کروایا۔ یورپ میں تجارتی بنیادوں پر بلیو بیریز کی کاشت کی ابتدا 20 ویں اور 21 ویں صدی میں ہوئی ہے۔ آج کل یہ بڑے پیمانے پر جنوبی ہمشائر' جنوبی امریکی ممالک' چلی' ارجنٹینا' جنوبی افریقہ' نیوزی لینڈ' آسٹریلیا وغیرہ میں کاشت کی جاتی ہیں۔ اب دنیا کے کئی براعظموں بشمول ایشیاء پورا سال تازہ بلیو بیریز سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

غذائیت

ننھی منھی' گول سیاہی مائل نیلے رنگ اور چمکدار روپہلی جلد کی حامل بیریز صحت کے لیے بہترین غذائیت بخش اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ دیگر بیریز کی طرح بلیو بیریز میں وٹامن C' وٹامن K' مینگنیز' آئرن اور غذائی ریشے کی قابل قدر مقدار پائی جاتی ہے۔ 1 کپ یا 148 گرام بلیو بیریز میں صحت بخش غذائی اجزاء کچھ اس تناسب سے پائے جاتے ہیں۔

وٹامن K	:	35.7 فیصد
مینگنیز	:	25.0 فیصد
وٹامن C	:	23.9% فیصد
غذائی ریشہ	:	14.2% فیصد

جبکہ 1 کپ بلیو بیریز سے ہم 84 کیلوریز حاصل کر سکتے ہیں۔

عموماً لوگوں میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ لوگ ایشیائی فالسے کو ہی بلیو بیری سمجھتے ہیں گو کہ فالسہ کا تعلق بھی بیری فیملی ہی سے ہے' لیکن ایک دوسرے سے بہت زیادہ مماثل ہونے کے باوجود یہ ایک نہیں ہیں۔ فالسہ جنوبی ایشیا کا پھل ہے اور دونوں کے ذائقے اور ساخت میں بہت فرق ہوتا ہے۔

خریدنے' محفوظ کرنے اور پکانے کا طریقہ

بہترین بلیو بیریز وہ ہوتی ہیں' جنہیں آپ خود براہ

راست جھاڑی سے توڑ کر کھاتے ہیں' لیکن اگر آپ اِسے گروسری اسٹور سے خرید رہی ہیں تو یہ دیکھ لیں کہ بیریز گودے دار ہوں اور اُوپر کی جلد سخت' چمکدار اور ان کا رنگ اور سائز ایک جیسا ہو۔ ایسی بیریز خریدنے سے گریز کریں' جن کا رنگ مدھم اور گودا نرم ہو چکا ہو۔ بیریز کی تازگی جانچنے کے لیے انہیں ایک بوتل یا جار میں ڈال کر ہلائیں' اگر وہ آزادانہ طور پر حرکت کر رہی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ان کی تازگی برقرار ہے اور اگر وہ آزادی سے حرکت نہیں کر رہیں اور نرم پڑ چکی ہیں تو پھر وہ اپنی تازگی اور خستگی کو کھو چکی ہیں۔

بیریز کو محفوظ کرنے سے پہلے نرم' دبی ہوئی اور پھپھوندی لگی ہوئی بیریز کو الگ کرلیں۔ بلیو بیریز کو ہمیشہ اس وقت دھوئیں جس وقت آپ اسے فوری طور پر کھالیں۔ اگر آپ اسے کھانے سے کئی گھنٹے پہلے دھولیں گی تو اس کی اُوپری چمکدار جلد جو بیری کو خراب ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔ علیحدہ ہو جائے گی' اس سے بیری کے جلدی خراب ہونے کا خدشہ ہے۔ لہٰذا بیریز کو ایک سے زیادہ دنوں تک محفوظ کرنے کے لیے انہیں ڈھانپ کر فریج کے نچلے خانے میں رکھ دیں' یہاں یہ 4-3 دن تک درست حالت میں رہیں گی۔

پکی ہوئی پختہ بیریز کو آپ فریز بھی کر سکتی ہیں' البتہ فریز کرنے سے ان کے ذائقے اور ساخت میں ہلکی سی تبدیلی آجائے گی۔ فریز کرنے سے پہلے بیریز کو دھو کر خشک کرلیں' خراب بیریز کو نکال کر الگ کرلیں کسی چپٹی ٹرے میں ایک' ایک کر کے بیریز کو ایک دوسرے سے فاصلے پر رکھ کر فریز کرلیں۔ فریز ہونے کے بعد انہیں نکال کر کسی پلاسٹک بیگ یا باکس میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ جدید ریسرچ کے مطابق تازہ

بلیو بیریز کو فریز کیا جاسکتا ہے اور فریز کرنے سے اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس ضائع نہیں ہوتے تازہ بیریز بہت نازک ہوتی ہیں، دھونے کے بعد انہیں بے حد احتیاط سے خشک کرنا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ انہیں کسی چھلنی میں 10-5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ بیریز کو دھونے کے بعد فوراً کھالینا چاہیے ورنہ کچھ ہی دیر کے بعد یہ گلنا سڑنا شروع ہوجائیں گی۔

بلیو بیریز میں نرم بیج ہوتے ہیں اس لیے انہیں عام طور پر بغیر پکائے ہوئے کچی حالت میں کھانے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ کبھی کبھار انہیں پائی یا مفنز میں استعمال کیا جاتا ہے یا جام اور سیرپ بنایا جاتا ہے لیکن اگر آپ بلیو بیریز میں موجود غذائیت بخش اجزاء کے فوائد سے مکمل طور پر مستفید ہونا چاہیے ہیں تو انہیں تازہ ہی استعمال کیجیے کیونکہ بیکنگ کے لیے استعمال کیے جانے والے اونچے درجہ حرارت پر ان میں موجود صحت بخش اجزاء وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹ اور انزائمز ضائع ہوجاتے ہیں۔

فروزن بلیو بیریز کو بریک فاسٹ شیک میں استعمال کرسکتے ہیں۔ تازہ یا خشک بلیو بیریز کو ٹھنڈے بریک فاسٹ سیریل میں شامل کرکے اس کی غذائیت میں کئی گنا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

مزیدار ڈیزرٹ تیار کرنے کے لیے سرونگ گلاسز میں ایک تہہ دہی کی لگا کر اس کے اوپر بلیو بیریز سیٹ کردیں اور ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔ اس کے علاوہ بلیو بیریز کو فروٹ سلاد، چاکلیٹ سوس اور کاجو سوس کے ساتھ یا صرف سادہ دہی اور چاکلیٹ سیرپ کے ساتھ بھی سرو کرسکتے ہیں۔ بلیو بیریز کا ذائقہ اس وقت دوچند ہوجاتا ہے جب انہیں کریم اور شکر کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔

طبی خواص

اپنی صحت بخش خصوصیات کی بنا پر پھلوں کی دنیا میں بلیو بیریز کو کسی سپر اسٹار کا سا درجہ حاصل ہے۔ جب ہم دنیا کی صحت بخش غذاؤں کی فہرست مرتب کرتے ہیں تو ہم سمجھ سکتے ہیں، ان خصوصی اعزازات کے بارے میں جو کہ اس معجزہ نما بیری کو دیئے گئے ہیں۔ صحت سے متعلق تحقیقی کام کرنے والے تحقیق کار اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ (جوان بیریز کو خوبصورت نیلا، اودا اور سرخ رنگ عطا کرتا ہے) کو صحت کے لیے معاون خصوصیات کا سب سے اہم نباتی جز مانتے ہیں۔ بلیو بیریز کے صحت بخش اجزاء میں لاتعداد طبی خواص موجود ہیں ان میں سے چند یہ ہیں۔

دل اور شریانوں کی سختی کا عارضہ

بلیو بیری میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ دل اور شریانوں کے نظام کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ بلیو بیری پر ریسرچ کے دوران یہ دریافت کیا گیا ہے کہ 3 مہینے تک روزانہ 2-1 کپ بلیو بیریز استعمال کرنے سے خون میں موجود چکنائی کی سطح متوازن ہوجاتی ہے۔ یہ برے کولیسٹرول LDL کو کم کرتی ہیں اور اچھے کولیسٹرول HDL کی سطح میں اضافہ کرتی ہیں۔ بلیو بیری میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ شریانوں کی دیواروں کی ساخت کو مضبوط بناتے ہیں اور خون کی شریانوں کے بند ہونے کے عمل میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔

جب ہم دل اور شریانوں کے عوارض کی بات کرتے ہیں تو ہمیں بلڈ پریشر (بلند فشار خون) کو نہیں بھولنا چاہیے۔ مختلف عمروں سے تعلق رکھنے والے مردوں اور خواتین کو جب باقاعدگی سے بلیو بیریز کھلائی گئیں تو ان کے بلڈ پریشر کی سطح میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔

دماغی صحت کے لیے فائدہ مند!

یہ بہت خوشی کی خبر ہے کہ جدید ریسرچ کے مطابق بلیو بیریز ہماری یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہیں۔ ایک اسٹڈی کے مطابق 70 سال یا اس سے زائد عمر کے بوڑھے افراد کو جب 12 ہفتوں تک روزانہ بلیو بیری کا جوس پلایا گیا تو ان کے دماغی عمل کی جانچ پڑتال کے لیے کیے گئے ٹیسٹ میں انہوں نے زیادہ بہتر اسکور کیا اور ان کی یادداشت میں بھی نمایاں طور پر بہتری دیکھی گئی۔

اس اسٹڈی میں حصہ لینے والے افراد کو روزانہ ½2-2 کپ بلیو بیری کا جوس استعمال کروایا گیا۔ سائنسدانوں کے مطابق بلیو بیریز کے استعمال سے نہ صرف بوڑھے افراد کی یادداشت بہتر ہوگئی بلکہ عمر کے ساتھ نمودار ہوجانے والے دیگر ذہنی عوارض میں بھی کمی دیکھی گئی۔

خون میں شکر کی سطح کو متوازن رکھتی ہیں

وہ افراد جو ذیابیطس ٹائپ 2 یا میٹابولک سنڈروم میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کے جسم میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی، ان کے لیے خون میں شکر کی سطح کا توازن برقرار رکھنا ایک بہت بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ اکثر ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد فربہ ہونے کی وجہ سے خون میں شکر کے توازن کو برقرار رکھنے میں شدید دشواری محسوس کرتے ہیں، یہ ان افراد کے لیے اور بھی مشکل ہوجاتا ہے، جن کے خون میں شکر کی سطح تیزی سے بڑھ جاتی ہے یا کم ہوجاتی ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق ایسے افراد کی روزانہ کی خوراک میں بلیو بیریز شامل کی گئیں تو ان کے خون میں شکر کے توازن میں بہتری دیکھی گئی۔

جب بلیو بیریز کا دوسری بیریز سے موازنہ کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ خصوصی طور پر صرف بلیو بیریز ہی Low Glycemic index پر مشتمل نہیں ہیں بلکہ دیگر بیریز بھی کم و بیش اسی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں، لیکن نئی تحقیق کے مطابق بلیو بیریز ایسی غذا کے طور پر کام کرتی ہیں، جو خون میں آہستہ آہستہ شکر خارج کرتی ہیں، اسی لیے جب ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد کو 3 مہینے تک روزانہ 3 دفعہ بلیو بیریز استعمال کروائی گئیں تو ان کے خون میں شکر کی سطح تسلی بخش حد میں رہی۔

آنکھوں کی صحت کے لیے

آنکھ میں موجود پردۂ بصارت (آنکھ کے ڈھیلے کی پشت کی سب سے اندرونی تہہ یا جھلی جس میں روشنی کے لیے حساس خلیے ہوتے ہیں) ہمارے جسم کی سب سے انوکھی جگہ ہے اور یہی وہ جگہ ہے جو تکسیدی دباؤ کے نقصانات کے شدید خطرے کی زد میں رہتی ہے۔

وہ غذائیں جن میں (Phytonutrient) اینٹی آکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں، تکسیدی دباؤ کے باعث پردۂ بصارت کو پہنچنے والے نقصان سے تحفظ فراہم کرتی ہیں اور بلیو بیری بھی ایسی غذاؤں میں شامل ہیں۔ لیبارٹری میں حیوانات پر کی گئی ابتدائی تحقیقات کے مطابق بلیو بیری میں شامل (Anthocyanins) پردہ بصارت کو غیر مطلوب آکسیجن سے پہنچنے والے نقصانات سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ بلیو بیریز سورج کی تیز روشنی سے پردہ بصارت کو پہنچنے والے نقصان سے بھی محفوظ رکھتی ہیں۔ ہم منتظر ہیں کہ مستقبل میں بلیو بیریز کے فوائد اور ان کے انسانی آنکھ پر اثرات پر مزید تحقیق کی جائے گی۔

مانع کینسر کی خصوصیات

لیبارٹری میں انسانوں اور حیوانات پر کی گئی تحقیق کے مطابق غذا میں باقاعدگی سے بلیو بیری کا استعمال مختلف اقسام کے کینسر مثلاً بریسٹ کینسر، قولون کینسر بڑی آنت اور چھوٹی آنت کے کینسر میں مزاحم ہوتا ہے۔ بلیو بیری ایک ایسے پھل کے طور پر جانا جاتا ہے۔ جو کینسر کے خلیوں کے خلاف اثر انداز ہوتا ہے خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں شامل مانع تکسید اور فینولک کمپاؤنڈ کینسر کا سبب بننے والے خلیات کے خاتمے میں مددگار ہوتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ بلیو بیری کینسر سے مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے البتہ متوازن صحت بخش غذا کا حصہ بننے کے بعد مختلف امراض سے بچاؤ کے لیے یقینی طور پر مددگار ہوتا ہے۔

Detox کرنے کے لیے

آج کل ماہرین غذائیت، جب بھی صحت مند ڈائٹ پلان کی بات کرتے ہیں، سب سے زیادہ جسم کی سم ربائی یا Detox کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اپنے جسم کو Detox کرنے کے لیے بلیو بیری اسموتھی آزمائیں۔

بلیو بیری اسموتھی

ضروری اشیاء:

بلیو بیریز (فروزن) : ½ کپ
کرین بیری جوس : ¼ کپ
کیلے (سلائس کاٹ لیں) : 2-1 عدد
برف (چورا کی ہوئی) : حسب ضرورت

ترکیب:

بلیو بیریز، کرین بیری جوس اور کیلے کے سلائسز بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ ہموار ہوجائیں تو برف شامل کرکے چند سیکنڈ مزید چلائیں اور سرونگ گلاسز میں ڈال کر فوراً سرو کریں۔

نوٹ: (اگر آپ اسے ریفریشنگ سموتھی کے طور پر پینا چاہتے ہیں تو اس میں دودھ یا کوکونٹ ملک بھی شامل کرسکتے ہیں)

☆☆

خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ!

امرود دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے یہ دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے مزیدار فروٹ چاٹ کی تیاری امرود کے بناء نا ممکن ہے

پاکستان میں امرود کی دو اقسام مشہور ہیں ایک ملیر کے امرود جو گول ساخت کے حامل اور ہرے رنگ کے ہوتے ہیں، دوسرے لاڑکانہ کے امرود ہیں جو کہ گھنٹی نما ساخت اور ہری سے زردی مائل رنگت کے حامل ہوتے ہیں

افشین حسین بلگرامی

امرود منفرد خوشبو کا حامل وہ مزیدار پھل ہے جس کی خوشبو ہی اس پھل کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے۔

فروٹ چاٹ وہ مزیدار فروٹی سویٹ ڈش ہے جسے ہمارے یہاں بچے بڑے سب ہی بڑے ذوق وشوق سے کھاتے ہیں یوں تو اب طرح طرح کے انداز میں مختلف پھلوں اور کریم وغیرہ کی شمولیت سے بے شمار اقسام کی فروٹ چاٹ تیار کی جارہی ہیں، لیکن روایتی فروٹ چاٹ کی تیاری میں جس پھل کو اہم و ناگزیر حیثیت حاصل ہے وہ منفرد خوشبو کے حامل لذت دار پھل امرود کی ہے۔ امرود منطقہ حارہ یعنی ٹروپیکل خطے میں بکثرت اگنے والا مزیدار پھل ہے۔ امرود کا نباتاتی نام (ساڈیم گوجاوا) ہے، گہرے سبز سے لے کر پیلی سنہری رنگت اور بالکل گول یا بیضوی ساخت سے لے کر گھنٹی نما ساخت تک امرود کی بے شمار اقسام موجود ہیں چھوٹی سائز کی خوبانی سے لے کر بڑے سائز کے سیب یا ناشپاتی کے سائز تک میں یہ پھل دستیاب ہوتا ہے۔ امرود کی بیرونی جلد کی نرمی، ہمواریت یا کھردراپن بھی اس کی اقسام پر منحصر ہوتا ہے۔

امرود کے بارے میں عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ اسے درخت سے تب ہی توڑنا چاہیے کہ جب یہ اچھی طرح پک جائے ورنہ کچی حالت میں امرود کھانے کے بالکل بھی قابل نہیں رہتا اور اگر کھا بھی لیا جائے تو یہ نرا قبض و تیزابیت پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ گرمیوں کی بھری دوپہر میں امی، بابا کی نظروں سے چھپ کر دوستوں کے ساتھ امرود کے درختوں پہ چڑھ کر اندھا دھند امرود توڑے جاتے اور پھر باجی کی نظروں سے بچ بچا کر کچن میں سے نمک، مرچیں مٹھی میں بھر کر انہی درختوں کی شاخوں پہ بیٹھ کر جھولی میں بھرے کچے پکے امرود نمک، مرچ کے ساتھ چٹخارے لے لے کر کھائے جاتے اور جو امرود اتنے کچے ہوتے کہ جنہیں چبانے میں دانت کچکچا ہی جاتے تو پھر ان سے کارتوس کا کام لیا جاتا اور غلیل میں رکھ رکھ کر دوستوں سے اگلا پچھلا تمام حساب برابر کر لیا جاتا، لیکن اس کے باوجود ان کچے پکے امرود کو درخت سے توڑ کر کھانے میں جو مزہ تھا وہ آج بازار میں ٹھیلوں پہ دستیاب خوشبو اڑاتے پکے پکے لذیذ امرود خرید کر کھانے میں کہاں۔ اگرچہ صنعتی پیمانے پر امرود کے باغوں سے جو امرود درخت سے توڑ کر مارکیٹ میں فروخت کے لیے پیش کیے جاتے ہیں انہیں درخت سے اتنی کچی حالت میں توڑا جاتا ہے کہ وہ ایک دن پیٹی میں بند رہنے کے بعد پک جائیں کیونکہ مکمل طور پر پکے ہوئے امرود جلد خراب ہو جاتے ہیں اور ان میں کیڑا لگنے کا احتمال بھی زیادہ ہوتا ہے۔

امرود کا گودا سفید، کریمی مائل پیلے اور گلابی رنگت کا حامل ہوتا ہے یہ گودا ننھے ننھے بے شمار (کھانے کے قابل Ediable) بیجوں سے بھرپور ہوتا ہے۔ امرود کی سب سے بڑی خصوصیت اس پھل کی منفرد مہک ہے جو دور سے ہی اس کی موجودگی کا خوشبودار اعلان کر دیتی ہے۔ پھر لال یا گلابی گودے والے امرود کی بات کی جائے تو اس کی خوشبو پیلے یا سفید گودے کے امرود کے مقابلے میں ایک جداگانہ مہک رکھتی ہے۔

امرود کے ذائقے کو یوں تو رسیلا اور ترشی مائل میٹھا کہہ سکتے ہیں لیکن گلابی یا لال گودے والے امرود کا ذائقہ یا تو بہت منفرد اور مزے دار ہوتا ہے یا پھر انتہائی میٹھا ہمارے یہاں یعنی پاکستان میں امرود کی دو اقسام بہت مشہور ہیں ایک ملیر کے امرود جنہیں ملیر کے جام بھی کہا جاتا ہے یہ بالکل گول ساخت کے حامل اور پک جانے کے بعد بھی ہرے رنگ کے نظر آتے ہیں جبکہ ایک لاڑکانہ کے امرود (سندھی میں امرود کو جام بولتے ہیں) یا لاڑکانہ کے جام ہیں جو کہ گھنٹی نما ساخت کے حامل ہوتے ہیں۔

غذائیت سے بھرپور اس پھل کو پوری دنیا میں بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ غذائی مورخین کے مطابق امرود کی جنم بھومی میکسیکو ہے جہاں سے یہ پھل پیرو، اسپین، پرتگال پہنچا اور پھر فلپائن کے ساحلی علاقوں سے ہوتا ہوا ہندوستان کی سرزمین پر پہنچا اور ہندوستان کی سرزمین پر پہنچتے ہی یہ پھل انتہائی تیز رفتاری کے ساتھ منطقہ حارہ کے دیگر استوائی خطوں (Tropical Regions) میں پھیلتا چلا گیا۔ یہاں صنعتی پیمانوں پر بھی اس کے باغات لگائے گئے اور کچھ علاقوں میں تو یہ خودرو درخت کی شکل میں اگنا بھی شروع ہو گئے یعنی ہندوستان کی زرخیز مٹی و آب و ہوا اس پھل کے پنپنے کے لیے بہت راس آئی۔ موجودہ دور میں آسٹریلیا، ویسٹ انڈیز، افریقہ، ہوائی اور برازیل وغیرہ میں بھی امرود کے درخت اگائے جارہے ہیں۔

امرود میں اتنی کثیر مقدار میں وٹامن C پایا جاتا ہے کہ یہ مقدار کسی بھی نوع کے سائٹرس پھل (Citrus Fruit) میں موجود وٹامن C کی مقدار سے دس گنا زائد ہے۔ یہ پھل اگر کچا کھایا جائے تو تبخیر و قبض کی شکایت پیدا کر سکتا ہے لیکن اگر پکا پھل کھایا جائے تو یہ قبض کشا ثابت ہوتا ہے۔ امرود دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے اسی لیے دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر کے لیے بھی مفید ہے۔ امرود کے بیج پیٹ کے کیڑے خارج کرتے ہیں۔ امرود کی منفرد خوشبو متلی و ابکائی آنے کی شکایات کا خاتمہ کرتی ہے۔

امرود کے پتوں سے تیار شدہ جوشاندے سے غرارے کرنا قے و دستوں کی شکایات کا خاتمہ کرتا ہے۔ یہاں قارئین کے ساتھ امرود کے پتے کے حوالے سے ایک دلچسپ بات بھی شیئر کرتی چلوں کہ ستر کی دہائی جہاں سقوطِ ڈھاکہ کی صورت میں دل دکھاتی ناخوشگواریت و بے یقینی صورتحال کا سیلاب لے کر آئی تھی وہیں پاکستان کے مغربی خطے میں بسنے والے پان کے شوقین افراد کے لیے بھی کوفت و پریشانیوں کا سندیس لیے آئی تھی کیونکہ سقوط کے بعد سابقہ مشرقی پاکستان سے دیگر اشیاء خورد ونوش کے ساتھ ساتھ پان کی درآمد پر بھی پابندی لگ گئی تھی اور اس وقت نہ اور کہیں سے پان درآمد کیا جاتا تھا اور نہ ہی یہاں پان کی کاشت کی جاتی تھی نتیجتاً کتھا چونا چھالیہ تمبا کو تو سب موجود لیکن پان کا پتہ ندارد! تو ایسے میں سنتے ہیں کہ پان کے شوقین افراد نے پان کے پتے کی کمی امرود کے پتے سے پوری کی۔ ابتداء میں کسی نے تجرباتی طور پر امرود کے پتے پر چونا کتھا لگا کر چھالیہ تمباکو چھڑک کر بیڑا بنا کر پان کی تشنگی پوری کی اور دیکھتے ہی دیکھتے چند روز میں ہی علاقوں میں موجود ہر امرود کا درخت دیکھیں تو پتوں کے بغیر کھڑا ہے یہاں تک کہ بعض درختوں پر تو امرود بھی پکے یا نیم پکی حالت میں لگے ہیں اور پان کے شوقین افراد نے پتوں کا صفایا کر دیا۔

بلغم و کھانسی سے پریشان افراد اگر کچا امرود بھبھول میں پکا کر کھائیں تو انہیں مرض سے فوری چھٹکارہ حاصل ہوگا۔ ☆☆

ناریل بہترین ہمہ جہت پھل

ناریل سے حاصل کیا جانے والا پانی معدے کی سوجن وگرانی کو دور کرنے اور صفراوی بیماریوں سے نجات دلانے میں مددگار ہے۔ بولی نالی کی عفونت کے مریض بطور ادویات مشروب اس پانی کے استعمال سے حیرت انگیز طور پر جلد شفا پا سکتے ہیں

گرمیوں میں قبل از غسل جسم پر ناریل تیل کی مالش سے آپ کی جلد سدا جوان نظر آنے گی۔ عمر رفتہ کی لکیریں نہیں پڑیں گی اور آپ دیگر جلدی مسائل کا شکار ہونے سے بھی محفوظ رہیں گی

افشین حسین بلگرامی

اگر آپ سے کہا جائے کہ وسط ایشیائی خطے میں واقع کسی مشہور و معروف تفریحی سمندری کنارے (Beach Side) کا تصور کریں تو آپ کے ذہن میں تاحدِ نگاہ پھیلے ہوئے سمندر، جھاگ اُڑاتی اور ساحل کو چومتی لہروں ریت یا کورل پتھروں (Corals) سے پٹے ساحل اور یہاں موجود تفریح کی غرض سے آئے ہوئے ہنستے کھیلتے ہر عمر کے لوگوں کا عکس لمحے سے بھی کم وقت میں واضح ہو جائے گا' لیکن اس منظر میں شاید یہیں کچھ کمی سی محسوس ہورہی ہے۔ جی ہاں! سمندر کے کنارے اس ریتیلے ساحل کی خوبصورتی میں چار چاند لگانے والے ان اونچے لمبے درختوں اور ان میں لگے بڑے سائز کے اور بھوری رنگت کے پھلوں کا ذکر کیے بناء شاید ساحلِ سمندر کی تعریف ادھوری رہتی ہے۔ آپ صحیح پہچانے بات ہورہی ہے ایک مشہور زمانہ ہمہ جہت پھل کی جسے ناریل یا کھوپرا کہا جاتا ہے۔

ناریل کو انگریزی زبان میں Coconut کہا جاتا ہے' جبکہ ناریل کا نباتاتی نام Palmae ہے۔ مالے اور انڈونیشن زبان میں اِسے کیلاپا (Kelapa) کہتے ہیں۔

کیلے کی طرح ناریل بھی ایک ہمہ جہتی پھل ہے یعنی اِسے کئی مختلف حالتوں میں ان گنت انداز میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل کے کچے پھل کو ڈاب کہا جاتا ہے کچی حالت میں اس میں پانی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے اور اس حالت میں اس کا گودا ملائی کی طرح نرم و ملائم ہوتا ہے' جو پانی استعمال کرنے کے بعد چمچے یا چھری کی مدد سے خول سے کھرچ کر کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا پانی بڑا ہی قوت بخش مشروب ہے۔ یہ نمکیات سے پُر ہونے کی وجہ سے موسمِ گرما میں ضائع ہونے والے جسمانی نمکیات کی کمی کو فوری طور پر دور کرنے کا ایک تیر بہدف نسخہ ثابت ہوتا ہے۔ پک جانے کے بعد ناریل کا پانی ختم تو نہیں البتہ کم ضرور ہو جاتا ہے' جبکہ اس کا گودا جو ناریل کے پکنے سے پہلے ملائی جیسا نرم ہوتا ہے وہ پھل پکنے کے بعد سخت گری میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ناریل کا اندرونی حصہ بشمول گودا و پانی ایک نہایت ہی سخت قسم کے خول میں بند ہوتا ہے جسے کھولنے یا گودا و پانی حاصل کرنے کے لیے بڑی ہی محنت و احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

پکے ہوئے پھل کی گری سویٹ ڈشز جیسے کہ حلوہ جات' مٹھائیوں' کیک' بسکٹ زردے وغیرہ میں استعمال کرنے کے علاوہ برصغیر پاک و ہند کے علاوہ چائنا' تائیوان' ویت نام' سنگاپور' مالدیپ' انڈونیشا' سری لنکا' ملائیشیا اور ماریشس وغیرہ میں نمکین کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل سے حاصل کیے جانے والے کوکونٹ ملک اور کوکونٹ کریم کی شمولیت تیار کی جانے والی اورینٹل اور سی فوڈ ڈشز خصوصی شہرت کی حامل قرار دی جاتی ہیں۔

ناریل سے تجارتی بنیادوں پہ کوکونٹ آئل بھی تیار کیا جاتا ہے جو کہ دنیا بھر استعمال ہونے والے اہم کوکنگ آئلز کے زمرے میں شامل کیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ناریل سے ایک خاص قسم کی شکر جسے Palm Sugar کہا جاتا ہے تیار کی جاتی ہے۔ فلپائن سری لنکا' ملائیشیا و مالدیپ کے ساحلی علاقے اس خاص قسم کی شکر کی تیاری کے سلسلے میں مشہور ہیں۔ اس شکر کو ادویات و دیگر اقسام کے مشروبات و کیک و کنفیکشنری آئٹمز کی تیاری میں صنعتی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ناریل کے پھل کی چھال سے جُوٹ تیار کی جاتی ہے جس سے رگس' برش' میٹ اور رسیاں وغیرہ بھی بنائی جاتی ہیں۔ 100 گرام کچے ناریل میں کیلوریز کی مقدار 444 مائیکرو یونٹ اور پکے ہوئے ناریل میں 662 مائیکرو یونٹ ہوتی ہے۔ 100 گرام ناریل میں غذائی اجزاء کا توازن درج ذیل مقدار میں پایا جاتا ہے۔

ناریل صحت کے لیے اکسیر پھل

ناریل وہ قوت بخش پھل ہے جسے قدرت نے صحتِ انسانی کے لیے ایک ٹانک بنا کر کرۂ ارض پر بھیجا ہے۔ ناریل کا پانی ایک بہترین قوت بخش مشروب ہے۔ اس کے استعمال سے معدے کی گرانی کم ہوتی ہے۔ یہ پانی معدے کی سوجن دور کرنے اور صفراوی بیماریوں سے نجات دلانے میں بہت کارگر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بولی نالی کی عفونت (Urinary Tract Infection) کے مریض اگر باقاعدہ علاج و حفظانِ صحت کے اصولوں پہ عمل کرتے ہوئے باقاعدگی سے دن میں 2-1 گلاس ناریل کا پانی بہ طور ادویاتی مشروب استعمال کریں' تو انہیں اس مرض سے حیرت انگیز طور پر جلد شفا حاصل ہوگی۔

ناریل کی کچی گری یا ملائی نظام انہضام کی بے قاعدگیوں کو رفع کرنے میں بڑی کارگر ثابت ہوتی ہے۔ معدے کے السر' اسہال' بواسیر اور بڑی آنت کی سوزش کے ساتھ تبخیر کے خاتمے میں بھی معاونت کرتی کیے۔ اگر کھانوں کی تیاری میں گھی یا دیگر اقسام کے کوکنگ آئل کے بجائے ناریل کا تیل استعمال کیا جائے تو یہ نہ صرف تیار کی جانے والی غذا ذائقے میں اپنی مثال آپ ہوگی' بلکہ یہ کمزور اور جسمانی نقائص (کمزوری سے پیدا ہونے والے) کے ازالے کے لیے بھی ایک بہترین غذا ثابت ہوگی۔

ناریل کے رس میں لیموں کا رس اور اگر پسند کریں تو چند پودینے کے پتے اور پائن ایپل سیرپ کے ساتھ ڈھیر ساری برف شامل کرکے مزیدار بیچ کاک ٹیل ڈرنک تیار کی جاسکتی ہے جو نہ صرف تازگی بخش احساس دے گی' بلکہ اس میں شامل غذائی اجزاء اس آگ برساتے موسم میں ضائع ہونے والے نمکیات سے لاحق ہونے والی کمزوری کا ازالہ بھی کریں گے۔

ناریل حسن افزاء پھل

ناریل نہ صرف غذائی لحاظ سے آپ کے لیے مفید ہے بلکہ بے شمار حسن افزاء خوبیوں سے بھرپور بھی ہے۔ اگر کسی فرد کو خسرہ یا چیچک نکل آئے تو وہ ناریل کے پانی سے روزانہ منہ دھوئے چیچک خسرہ ختم ہونے کے بعد جلد پہ رہ جانے والے بھورے نشانات و داغ آپ کے اس عمل سے باقی نہیں رہیں گے۔

ناریل' چکنی جلد و خشک جلد کی حامل خواتین ناریل سے تیار اسکریب اور فیش واش اپنے حسن میں اضافے کے لیے بلاخوف و خطر استعمال کرسکتی ہیں۔ سردیوں میں روزانہ غسل کے بعد اور گرمیوں میں غسل سے پہلے اگر جسم پر ناریل کے تیل کی مالش کرلی جائے تو آپ کی جلد سدا جوان نظر آئے گی اور اس پہ عمر رفتہ کی لکیریں پڑنا تو دور آپ کو خارش' خشکی اسی قسم کے دیگر جلدی مسائل کا بھی کبھی سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

☆☆

موسم گرما کا مفید پھل

غذائیت بخش آڑو موسم گرما میں پیاس کی شدت میں کمی لاتا ہے، دل کی گھبراہٹ دور کر کے دل کو فرحت وسکون بخشتا ہے معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے اور گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بھی مفید ہے

آڑو کا استعمال فروٹ چاٹ' جام' کوک ٹیل مشروبات' اسکوائش' شیک اور مختلف ڈیزرٹ میں کرنے کے علاوہ سوئیٹ ڈشز کی خوبصورت ٹاپنگ کے لیے بھی کیا جاتا ہے

شاہانہ دلشاد

موسم گرما میں موسم کی مناسبت سے رنگ برنگے پھلوں اور سبزیوں کی بہار آجاتی ہے جن کی غذائی افادیت موسم کی سختیوں کو جھیلنے کے ساتھ ساتھ مختلف انداز میں جزو بدن بن کر ہمیں بہت سی بیماریوں اور کمزوریوں سے بچاتے ہوئے طرح طرح کے فوائد کے حصول میں مدد دیتی ہے۔

یہ پھل اور سبزیاں قدرت کی عطا کردہ وہ نعمت ہیں جن کی افادیت بے شمار ہیں۔ موسم گرما کے ان ہی مختلف پھلوں میں ایک پھل زردی مائل گلابی اور سرخ آڑو ہے جس کا نرم گداز گودا بہترین ذائقہ رکھتا ہے خوش رنگ وخوش ذائقہ آڑو میٹھا ہونے کے ساتھ ساتھ کھٹا/ترش ذائقہ بھی رکھتا ہے۔

ابتدائی یورپین تحقیق کے مطابق آڑو ایران کا مقامی پھل ہے جبکہ جدید نباتاتی تحقیق کے مطابق آڑو کا اصل وطن چین ہے جہاں سب سے پہلے اسے کاشت کیا گیا۔ اسے اس کے سخت گٹھلی والے بیج کی نسبت سے بادام کے نباتاتی خاندان سے سمجھا جاتا ہے آڑو مخملی جلد رکھنے والا سرخی مائل سنہرا پھل ہے جس کی مخصوص مہک انتہائی خوشگوار احساس دیتی ہے۔ اس کا گودا پیلے رنگ کا یا سفیدی مائل ہوتا ہے۔

آڑو کے اندر ایک بڑا بیج ہلکا سرخی مائل بھورا بیضوی شکل کا ہوتا ہے لیکن اس بیج میں موجود مغز (بادام) انتہائی کڑوا اور کھانے میں انسانی صحت کے لیے مضر ثابت ہوسکتا ہے۔ آڑو کو عربی میں خوخ' فارسی میں شفتالو یونانی میں مرسعامیلا اور انگریزی میں پیچ (Peach) کہتے ہیں۔

آڑو موسم گرما کے اواخر میں مارکیٹ میں عام دستیاب ہوجاتا ہے۔ آڑو کا سائنٹفک نام پرسیکا (Persica) ہے۔

یہ بنیادی طور پر چائنا سے پوری دنیا میں متعارف ہوتے ہوئے یورپ اور ایران تک پہنچ گئے آڑو کی کاشت نسبتاً گرم خطوں میں کی جاتی ہے جن میں پاکستان' انڈیا' امریکہ' فرانس' اٹلی' اسپین' آسٹریلیا اور ساؤتھ افریقہ وغیرہ شامل ہیں۔

دنیا بھر میں آڑو کی 100 سے زائد اقسام موجود ہیں لیکن ان میں سے اکثر آڑو پیلے اور سفیدی مائل سبز رنگ کا گودا رکھتے ہیں ان کی کچھ اقسام بغیر بیج کے بھی ہوتی ہے۔

آڑو پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے یہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی غذائیت بخش بھی ہے۔ اس کا رنگ ابتداء میں سبز ہوتا ہے اور پکنے پر سنہری مائل سرخی لیے ہوتا ہے اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کے بیج آسانی سے الگ ہوجاتے ہیں یہ مزاج کے اعتبار سے سرد تر ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے' پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہوجاتی ہے یہ گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

آڑو کے صحت بخش فوائد

آڑو موسم گرما کا پھل ہے اور ہر اس شکایت میں فائدہ دیتا ہے جس کا گرمی کے موسم کی وجہ سے سامنا کرنا پڑتا ہے یہ پیاس کی شدت کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے دل کی گھبراہٹ میں آڑو کا استعمال دل کو فرحت بخشتا اور سکون پہنچاتا ہے۔ نظام انہضام کی خرابی کے علاوہ سینے کی جلن دور کرنے کے لیے بھی بہت موثر ہے۔ آڑو صفراوی بخار' خونی بخار اور ذیابیطس کے علاج میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خون کی کمی اور نسیان میں بھی آڑو کا استعمال بہت مفید ہے۔ جسم میں خون کی کمی مختلف وجوہات کی بنا پر ہوتی ہے عام طور پر طویل بیماری' مسلسل پریشانی' زیادہ جاگنا اور درست خوراک کا نہ استعمال کرنا اس کی خارجی وجوہات ہوتی ہیں اس کے لیے صبح نہار منہ ایک عمدہ پکا ہوا آڑو اچھی طرح چبا کر کھائیں اور نصف گھنٹے بعد ایک گلاس دودھ پی لیں کچھ ہی عرصہ اس کے استعمال سے جسم میں خون کی کمی دور ہوجائے گی اور چہرے سے سرخی جھلکنے لگے گی۔

آڑو کے بیج میں جو مغز ہوتا ہے اس کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد اور بہرے پن کے لیے بہت مفید ہے۔ آڑو کے درخت کے پتے کوٹ کر اور ان کا پانی نچوڑ کر پیا جائے تو پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

اطباء کے مطابق آڑو جلد کو صحت مند بنا کر رنگت نکھارتا ہے۔ یہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ جسم میں غدود اور رسولیوں کے بننے کے عمل کو روکتا ہے جس کی بنا پر اسے کینسر کے لیے بھی مفید خیال کیا جارہا ہے یہ جوڑوں کے درد میں بھی بہت مفید ہے۔ آڑو ایک غذائیت بخش پھل ہے جس کا استعمال مختلف انداز میں کیا جاتا ہے۔

یہ اپنے کھٹے میٹھے ذائقے اور مخصوص خوشبو کے باعث ایک پسندیدہ پھل ہے آڑو پر درمیان میں ایک گہری سی لائن سی بنی ہوئی ہوتی ہے جو کہ اسے آسانی سے قاشوں میں تقسیم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آڑو کا رنگ ہلکے سبز سے زردی مائل پیلا ہوتے ہوئے گہرا سرخ بھی ہوسکتا ہے۔ بوڑھے اور کمزور معدے والے افراد کے لیے آڑو کے ساتھ شہد کا استعمال انتہائی اکسیر ہے۔

آڑو کا استعمال اور محفوظ کیسے رکھیں

آڑو خریدتے وقت ہمیشہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی جلد ہموار ہو اور اس پر سبز رنگ کا کوئی نشان نہ ہوتا کہ اس کے بہترین ذائقے سے لطف اندوز ہوا جاسکے سرخی مائل سنہری پیلا آڑو ذائقے اور افادیت کے اعتبار سے بہترین ہوتا ہے۔ کچے آڑو کا استعمال نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ ایسے آڑو لینے سے گریز کریں جو کہ بہت زیادہ نرم ہوں یا ان پر کسی طرح کے نشانات پڑے ہوئے ہوں۔ پکے ہوئے آڑو 3-2 دن تک روم ٹمپریچر پر محفوظ رکھے جاسکتے ہیں جبکہ ریفریجریٹر میں 1 ہفتے تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ زیادہ مدت تک محفوظ رکھنے کے لیے اس کا گودا شوگر سیرپ کے ساتھ پکا کر فریز کرنا بہتر رہتا ہے جسے آپ وقت ضرورت استعمال کرسکتی ہیں آڑو کو فریش فروٹ کے طور پر کھانے کے علاوہ اس کا استعمال فروٹ چاٹ' جام' کوک ٹیل جوس' اسکوائش اور مختلف ڈیزرٹ وغیرہ میں بھی کیا جاتا ہے آڑو کا شیک بھی بچوں اور بڑوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس میں ذائقے کے لیے شہد وغیرہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے اس کی افادیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ آڑو کے سلائس مختلف سوئٹ ڈشز کو ڈیکوریٹ کرنے کے لیے بھی استعمال کیے جاتے ہیں اور اس سے ڈیزرٹ وغیرہ کی خوبصورت ٹاپنگ بھی کی جاتی ہے۔

آڑو شیک

ضروری اشیاء:

آڑو (سلائس کاٹ لیں)	1 عدد (بڑا)
فریش کریم	½ کپ
شہد	1 کھانے کا چمچہ
چینی	حسب پسند
برف (چورا کی ہوئی)	حسب پسند

ترکیب:

بلینڈر میں آڑو' شہد اور چینی ڈال کر بلینڈ کریں یکجان ہوجائے تو فریش کریم ڈال کر مزید بلینڈ کرلیں۔ برف شامل کر کے ہلکا بلینڈ کر کے سرونگ گلاس میں نکال کر فوراً سرو کریں۔

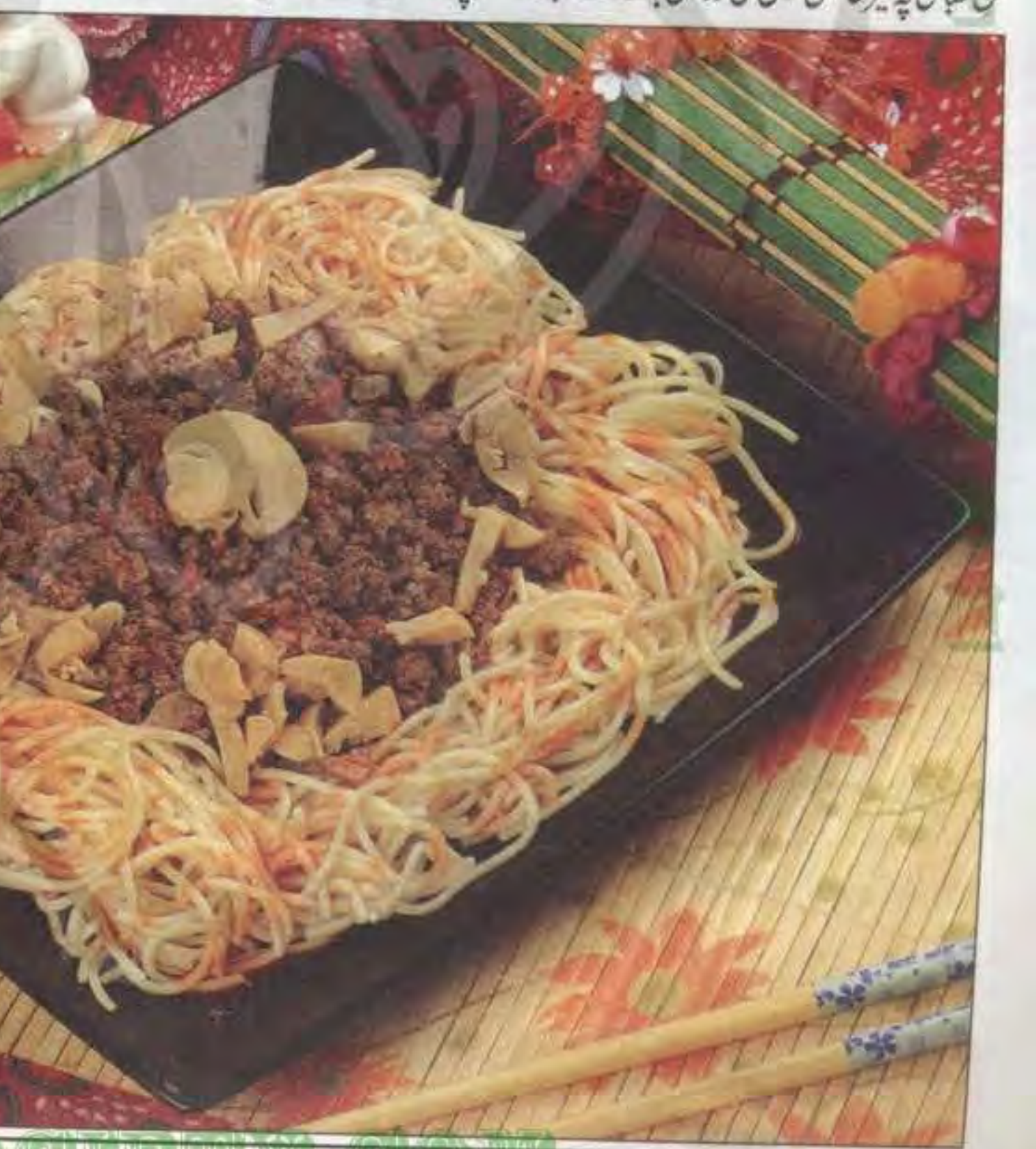
☆☆

اٹالین پکوان
نفاست' لذّت اور انفرادیت کے حامل

اٹالین پکوان اپنے کوکنگ اسٹائل و اجزائے ترکیبی کی آموزش کے بل بوتے پر دنیا بھر میں لذت' نفاست و معیار کے بلند و بالا درجے پر فائز ہیں

اپنے آبائی ثقافتی رنگوں' دیسی خوشبوؤں اور جغرافیائی تبدیلیوں کے باعث اٹالین پکوان ساخت و ذائقے میں لاجواب ہونے کے ساتھ' یکسانیت سے قطعی طور پر پاک ہیں

افشین حسین بلگرامی

ایسے بہت سے افراد جن کا تعلق اٹلی سے نہیں ہے یا جو اٹلی اور خاص طور پر اٹالین پکوانوں سے محض سرسری واقفیت رکھتے ہیں' وہ اٹالین کوکنگ اور اٹالین کھانوں کو صرف چند ایک مشہور و معروف اٹالین کھانوں کی حیثیت سے ہی شناخت کرتے ہیں' جیسے کہ پزا' اسپیگھٹی یا میکرونی وغیرہ وغیرہ۔ بہتیرے لوگ ایسے بھی ہیں جو یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ اٹالین کھانے دیکھنے میں' تیاری کے انداز میں اور یہاں تک کہ ذائقے میں کم و بیش یکساں ساخت و مزے کے حامل ہوتے ہیں' لیکن آپ ذرا گہرائی میں جا کر اٹالین کھانوں کا جائزہ لیں تو نہ صرف آپ کو یہ تیاری کے اعتبار سے مختلف نظر آئیں گے بلکہ اجزائے ترکیبی وغیرہ کے فرق سے بھی ان کھانوں کے ذائقے کی انفرادیت یقیناً آپ کو چونکا دے گی کہ آپ نے اب تک بھلا اتنے منفرد پکوانوں سے استفادہ کیوں نہ کیا؟ اور پھر ذائقے کے نئے نئے جہانوں کی سیر کے دلدادہ وہ افراد جنہوں نے خود اٹلی کی سیر کی یا اٹالین فن طباخی پہ سیر حاصل تحقیق کی' وہ اس بات سے بہت اچھی آگاہی رکھتے ہوں گے کہ اٹالین کھانوں کا طریقۂ تیاری اور ان کے ذائقوں میں تبدیلی ایک خطے سے دوسرے خطے یعنی ایک شہر سے دوسرے شہر تک پہنچنے میں ہی ہو جاتی ہے یہاں تک کہ چند کلومیٹر کا فرق بھی بعض اوقات کسی خاص اٹالین علاقائی ڈش کے ساخت و ذائقے کا قبلہ بدلنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ محض یہی نہیں ہے کہ اٹلی کے کسی ایک علاقے کا ایک مخصوص پکوان کی تیاری کا اپنا طریقۂ کار ہے بلکہ ہر قصبے' ہر وادی اور ہر شہر کے اپنے مخصوص پکوان اور ان کی تیاری کے خصوصی طریقۂ کار ہیں' جو بجا طور پر یکسانیت سے عاری ہیں۔

اٹلی کے ہر قصبے' وادی و شہر میں سوسیجز' خصوصی اقسام کی چیز (پنیر)' وائن اور دیسی قسم کی بریڈ تیار کرنے کا اپنا ایک خاص انفرادی طریقۂ کار ہے' یہاں تک کہ اگر آپ کچھ ایسے لوگوں سے پاستا سوس بنانے کا طریقۂ کار دریافت کریں گے کہ جن کا تعلق ایک ہی علاقے سے ہو تو آپ کو جان کر حیرت ہوگی کہ ہر شخص کا پاستا سوس بنانے کا طریقہ مختلف ہوگا اٹالین کھانوں کی سب سے بنیادی و اہم بات وہاں علاقائی طور پر مختلف اقسام کے پاستا کو گھریلو طور پر تیار کرنا ہے۔ مارکیٹ میں دستیاب ریڈی میڈ پاستا تو بدیسی لوگوں اور دیسی لوگوں کی سہولت کے لیے ہیں' لیکن زیادہ تر دیسی (یہاں دیسی سے ہماری مراد اٹلی کے مقامی باشندے ہیں) افراد مختلف اقسام کے پاستا گھر پہ ہی تیار کرتے ہیں۔ یہاں پاستا کے طریق تیاری اور تیار ہو جانے کے بعد اس کی ساخت کے اعتبار سے انہیں مخصوص کھانوں میں ہی استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہ کھانے علاقائی اعتبار سے دو درجوں میں تقسیم کیے جا سکتے ہیں۔ جیسے کہ ایسے ایگ نوڈلز جو کہ ملائم اور نرم ساخت کے حامل ہوتے ہیں انہیں اٹلی کے شمال میں استعمال کی جانے والی ریسیپیز کے اہم جُز کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے' جبکہ ایسی سخت اسپیگھٹی جسے بہت دیر تک اُبالنے کے بعد کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے اٹلی کے جنوبی علاقوں میں استعمال ہونے والے پکوانوں کا خاصہ ہے۔ اسپیگھٹی یا پاستا کی یہ سخت قسم اپنی ساخت و حجم کے حوالے سے کم و بیش 47 مختلف اقسام میں تیار کی جاتی ہیں اور پاستا کی یہی قسم ریڈی میڈ پاستا کے نام سے تقریباً پوری دنیا میں استعمال کی جا رہی ہے۔ لزانیہ پاستا شیٹ' شیل' ایلبو' اسکرو' پائپ' بٹر فلائی' فیتو سینی' میکرونی' پینی کٹ' گنوچی زائیٹ' اسپیگھٹی فائیز' اسپیگھٹی انٹیگرالی سے لے کر اسپیگھٹی الفابیٹو تک کے نام اسپیگھٹی یا پاستا کی اس سخت قسم میں شمار کیے جاتے ہیں۔

شاید یہ ممکن نہیں ہے کہ دنیا کے کسی اور ملک میں اندازِ طباخی (کوکنگ اسٹائل) کو اتنے نفیس درجات میں تقسیم کیا گیا ہو' جتنی نفاست کے ساتھ یہ کام اٹلی میں کیا گیا ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ریسوٹو (Risotto)

اٹلی کے شہر ''وینس'' کا ایک دلفریب منظر

اٹلی کا مشہور PISA ٹاور

مخصوص ہے میلان (Milan) کے لیے' ٹورٹیلانی (Tortellini) کی جنم بھومی بولوگنا (Bologna) کو کہتے ہیں اور نیپلز (Naples) کی وجہ شہرت پزا کو قرار دیا جاتا ہے اور ان سب کی بنیادی کلید یہی ہے کہ اٹالین زبان کی وحدت ایک ہونے کے باوجود اسے بولنے والے بدیسیوں کا تعلق مختلف علاقوں سے ہے' جنہوں نے اس زبان میں علاقائی محاروں و جملوں کی اضافت کے ساتھ جیسے اس زبان کی فصاحت و بلاغت میں اضافہ کیا ہے' ٹھیک اسی طرح اٹالین پکوانوں میں بھی اپنے اپنے علاقائی کوکنگ اسٹائل و اجزائے ترکیبی کی آموزش کے بل بوتے پر اٹالین کھانوں کو دنیا بھر میں لذت' نفاست اور معیار کے بلند و بالا درجے پر فائز کر دیا ہے۔

اٹلی وہ ملک ہے جو رنگ رنگ ثقافت کے باعث ایک خصوصی شہرت رکھتا ہے اور اٹالین پکوان اسی خوش رنگ ثقافت کے خوبصورت رنگوں کے لذت دار عکاس سمجھے جاتے ہیں' اٹالین پکوانوں میں یہ تفاوت یا گونا گوئی اٹلی کے دیہی علاقوں کی ثقافت اور جغرافیائی تفریق کی بناء پر پائی جاتی ہے' اٹلی دراصل ایک جزیرہ نما ایسے خطے کی حیثیت کا حامل ہے' جو اپنے براعظم سے یورپ کے بلند و بالا پہاڑی سلسلے کے باعث بچھڑا ہوا ہے' اس پہ طرہ یہ کہ اس چھوٹے سے جزیرہ نما ملک کے درمیان ایک لمبی ہڈی کی صورت میں شمال سے جنوب کے زیریں علاقوں تک ایک اور پہاڑی سلسلہ حائل ہے اور یہ تو آپ کے علم میں ہے ہی کہ پہاڑی علاقوں اور میدانی علاقوں کے انداز طباخ و طرز تن کے درمیان واضح فرق پایا جاتا ہے' شاید یہی وجہ ہے کہ اپنے آبائی ثقافتی رنگوں' دیسی خوشبوؤں اور جغرافیائی تبدیلیوں کے باعث اٹالین پکوان ساخت و ذائقے میں تو بلاشبہ لاجواب ہیں ہی' لیکن ہر قسم کی یکسانیت سے قطعی طور پر پاک بھی ہیں' یہی جغرافیائی خصوصیات ہیں جنہوں نے اٹالین طباخی ثقافت میں قابل ذکر خوشنما تبدیلیاں بھی پیدا کی ہیں۔ زرخیز وادیوں سے لے کر' سرسبز جنگلات سے ڈھکے پہاڑ' یخ بستہ میدانوں سے لے کر سمندری غذاؤں سے مالا مال ساحلی علاقے ان خوشنما و خوش ذائقہ تبدیلیوں کے علمبردار ہیں' لیکن موسمی تبدیلیوں کو بھی اس زمرے میں شامل حال رکھنا بھی ضروری ہے۔

لیکن محض جغرافیائی درجہ بندیاں یہ بتانے سے اب تک قاصر ہیں کہ ایک ہی ملک میں ہوتے ہوئے' مکھن' گوشت' پارمیگانو (Parmigiano) ایسی سخت گرانا چیز یا پنیر جو (اٹلی کے پارما قصبے میں گائے کے دودھ سے تیار کی جانے والی پیلی سنہری رنگت اور تیز مصالحہ دار ذائقے کی حامل) کے ذریعے کس طرح بولوگنا (Bologna) کے مصالحے دار مرغن پکوان تیار کیے جاتے ہیں اور کس طرح نیپلز (Naples) میں کھائے جانے والے سادے و لذت دار کھانے جن کی بنیادی اساس میں زیتون کا تیل' موزریلا چیز اور سی فوڈ وغیرہ شامل ہیں بنائے جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں اٹلی کے شہر روم (Rome) کے پکوان بھی اجزائے ترکیبی کے حوالے سے طویل فہرست کے حامل ہونے کے باعث دنیا بھر میں خاص شہرت رکھتے ہیں' جبکہ سسلی (Sicily) کے کھانوں میں افریقہ کے شمالی خطوں کے پکوانوں کی آمیزش خاص طور پر نوٹ کی جاسکتی ہے۔

ماضی میں یہ وضاحتیں بے شک مخفی تھیں' مگر اب دیکھا جائے تو اٹالین انداز طباخی کے تانے بانے اٹلی کی قدیم تاریخ سے ہی جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔ تخت و تاج کے حصول میں بادشاہوں' ملکہ' شہزادوں کے درمیان جنگ و جدل کی طویل داستانیں اٹلی کی تاریخ کا خاصہ ہیں جو 1861 تک جاری رہیں یعنی 1861 سے قبل سیاسی اتحاد (Political Unification) نام کی کوئی فاختہ اٹلی میں موجود نہیں تھی۔ اٹلی کی سرزمین پر گزشتہ تین ہزار سالوں تک مختلف قوموں نے حکمرانی کی اور یہاں تہذیب و تمدن پہ اپنے ان مٹ ثقافتی رنگ کا اضافہ کرتے گئے۔

جیسا کہ ابتداء میں عرض کیا گیا کہ اٹلی کے ہر قصبے و علاقے کا اپنا ایک مخصوص انداز گفتگو ہے' اپنی ایک مخصوص ثقافت ہے اور یہی خوبصورت اختلاف انداز طباخی میں بھی ایک لذت دار تنوع پیدا کرنے کا خاص محرک گردانا جاتا ہے۔ یہ خوبصورت و لذت دار تنوع و تضاد ماضی کی طرح آج بھی اٹالین کھانوں کا خاصہ سمجھا جاتا ہے۔ صنعتی ترقی و میڈیا کے فروغ اور ماس مارکیٹنگ کے دور میں آج بھی اٹلی کے خاص پکوان اپنے انداز تیاری و اجزائے ترکیبی و منفرد ذائقے کی بناء پر اپنے آبائی علاقے کے منفرد و لذیذ نشان ور ثابت ہوتے ہیں۔

اٹلی کے یہ مخصوص علاقائی پکوان اس لحاظ سے بھی اہم تسلیم کیے جاتے ہیں کہ ان کھانوں کی ترکیبیں (ریسیپیز) شاذ ہی لکھی جاتی ہیں بلکہ یہ اپنے آباؤ اجداد سے سینہ بہ سینہ موجودہ لوگوں تک منتقل ہوتی ہیں ان کھانوں کی ریسیپیز اٹلی میں آباد خاندانوں میں تھوڑی بہت یا کسی بھی تبدیلی کے بغیر آج بھی اسی خاص تمکنت و شان سے استعمال کی جارہی ہیں' جو انفرادیت و پسندیدگی انہیں ماضی میں حاصل تھی۔ اٹلی کے پکوانوں کا خاص رنگ یہاں کے دیسی اجزاء کا کھانوں میں بکثرت خصوصی استعمال ہے' دیکھا جائے تو اٹالین کھانوں کو بنانے کی تیکنیک عموماً بہت سادہ سی ہوتی ہے' لیکن کھانے میں استعمال ہونے والے اجزاء چونکہ علاقائی زرخیزی کے باعث نہایت تازہ حالت میں دستیاب ہوتے ہیں اور کوئی بدیسی جز شامل نہیں کیا جاتا ہے' اسی لیے ان کھانوں کی انفرادیت اور مزہ دنیا کے دیگر علاقائی پکوانوں کے مقابلے میں ممتاز مقام رکھتا محسوس ہوتا ہے۔ گوشت' مرغ' مچھلی (دیگر سمندری غذائیں) اور تر و تازہ سبزیوں کو مختلف مصالحہ جات بالخصوص جڑی بوٹیوں (ہربس) اور زیتون کے تیل کے ساتھ دم پخت' سینکا یا بیک کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ جتنی دیر میں پاستا اُبالا جاتا ہے' اتنی دیر میں لذیذ و خوشبودار اٹالین سوسز تیار کرلی جاتی ہیں۔ اٹالین کھانوں کی ریسیپیز بہت سادہ اور آسان ہوتی ہیں جنہیں آسانی بجٹ آؤٹ ہونے کے خطرے سے بے فکر رہتے ہوئے بنایا جاسکتا ہے۔ ان کھانوں میں ایک بات آپ کو واضح طور پر محسوس ہوگی کہ اٹالین پکوان زیادہ تر سبزیوں پہ مشتمل ہوتے ہیں۔ گوشت و دیگر حیوانی چکنائی وغیرہ بتدریج کم یا بالکل صفر مقدار میں ان میں استعمال کی جاتی ہے اس لیے یہ صحت بخشی کے توازن پہ بھی پورے اُترتے ہیں۔ ☆☆

اٹالین ڈشز اسپیشل

اٹالین کھانے ساری دنیا کی طرح برصغیر میں بھی مشہور ہو رہے ہیں۔ جنوبی ایشیائی شہروں میں جابجا تعمیر ہونے والے ریسٹورنٹ اس بات کا ثبوت ہیں کہ اطالوی لذت بھی یورپی ذائقوں سے کسی طور کم نہیں۔ اٹالین کھانے کی خاص بات یہ ہے کہ تقریباً تمام اٹالین کھانے پاستا کے ساتھ کھائے جاتے ہیں اور اس کے خاص مصالحے جیسے اوریگانو، باسل لیف اور روزمیری وغیرہ کا جو مزا اٹالین کھانوں میں ہے اور کہیں نہیں ہے اور دنیا بھر میں ذائقے کا دھماکہ کرنے والی ڈش بھی دراصل اٹلی ہی کی ہے۔ جی ہاں آپ نے درست اندازہ لگایا۔ جناب پزا لیکن امریکیوں نے اسے جدید ٹچ دے کر دنیا بھر میں مقبول بنا دیا۔ اٹالین پزا کا ذائقہ امریکی پزا سے تھوڑا جدا ہوتا ہے۔ آیئے اٹلی کے "کچن" چلتے ہیں۔

ویجی ٹیبل سوپ

ضروری اشیاء:

- آلو (اُبلا ہوا) : 1 کپ
- لوبیا (اُبلی ہوئی) : 1 کپ
- پاستا : 1 کپ
- پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 عدد
- لہسن کے جوے (چوپ کرلیں) : 2 عدد
- شملہ مرچ (چوپ کرلیں) : 1 عدد
- ہری مرچ (کُوٹ لیں) : 1 عدد
- ہری پیاز (باریک کاٹ لیں) : 2 عدد
- ٹماٹو پیسٹ : 1 کپ
- زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے
- یخنی : 3 کپ
  (چکن کیوبز بھی استعمال کرسکتے ہیں)
- نمک، لال مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
- زیرہ (بُھنا اور پسا ہوا) : 1 کھانے کا چمچہ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچہ
- چیڈر چیز، ہرا دھنیا : 1/2 کپ
  (گارنش کے لیے)
- سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
- چلی سوس : 1 کھانے کا چمچہ
- تیل : حسبِ ضرورت

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کرکے اس میں چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکا فرائی کرکے یخنی، آلو، لوبیا، پاستا، شملہ مرچ، ہری مرچ، ہری پیاز، ٹماٹو پیسٹ، زیتون کا تیل، نمک، لال مرچ پاؤڈر، زیرہ ڈال کر اُبال آنے تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں اُبال آجائے تو گرم مصالحہ پاؤڈر، سویا سوس، چلی سوس ڈال کر دھیمی آنچ پر 15-20 منٹ پکا کر پیالے میں نکال کر چیڈر چیز کدوکش کرکے ڈالیں اور ہرے دھنیے سے گارنش کرکے سرو کریں۔

(ارسال کردہ **میمونہ انیس** کراچی)

Meat Stew with Polenta

ضروری اشیاء:

- گائے کا گوشت (بون لیس) : 1 کلو
- ٹماٹر (چوپ کرلیں) : 4-5 عدد
- پیاز (چوپ کرلیں) : 2 عدد
- گاجر (چوپ کرلیں) : 1 عدد
- سیلری (چوپ کرلیں) : 1 ڈنڈی
- سرکہ : 1 کھانے کا چمچہ
- روزمیری : 1 چائے کا چمچہ
- لیموں کی چھال : 1/2 چائے کا چمچہ
  (کدوکش کی ہوئی)
- نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ
- تیل : 1/2 کپ

Polenta کے لیے:

- پانی : 1 لیٹر
- مکئی کا آٹا (پیلا والا) : 250 گرام
- مکھن : 250 گرام
- پرمیزان چیز : 50 گرام
  (کدوکش کیا ہوا)

ترکیب:

سوس پین میں پانی اور نمک ڈال کر اُبالیں۔ اس میں مکئی کا آٹا ڈال دیں اور تیز آنچ پر پکائیں۔ لکڑی کے چمچے سے ہلاتے رہیں (دھیان رکھیں کہ گٹھلیاں نہ بنیں) مکسچر گاڑھا ہونے لگے تو آنچ دھیمی کرکے 45 منٹ تک پکائیں۔

مکھن اور چیز شامل کرکے آنچ سے اُتار لیں ٹھنڈا ہو جائے تو ٹکڑے کاٹ کر گرل کرلیں۔ سوس پین میں تیل گرم کرکے پیاز، سیلری اور گاجر ڈال کر فرائی کریں۔

پیاز کا رنگ سنہری ہو جائے تو گوشت اور لیموں کی چھال ڈال دیں، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور روزمیری شامل کرکے چمچہ چلائیں۔ ٹماٹر اور سرکہ شامل کرکے ڈھکن ڈھک کر دھیمی آنچ پر 2 گھنٹے تک پکنے دیں۔ وقفے وقفے سے چمچہ چلاتے رہیں گوشت گل جائے اور تیل اُوپر آجائے تو آنچ سے اُتار لیں۔

سرونگ پلیٹ میں نکال کر Polenta کے پیسز رکھ کر سرو کریں۔

منفرد و خوبصورت

رنگوں کے لذّت دار عکاس

مزے مزے کے اٹالین پکوان

Meat Stew with Polenta

کیپوناٹا

کیپوناٹا

اس مزیدار چٹ پٹے اسپریڈ کو آپ سرما اور گرما دونوں موسموں میں استعمال کر سکتی ہیں، خصوصاً موسمِ گرما میں یہ ڈش بے حد لطف دیتی ہے۔ کسی دعوت کے موقع پر اسے پہلے سے تیار کر کے فریز کر کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس اسپریڈ کو ٹارٹ یا فلو شیٹ میں فلنگ کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اسے زیادہ چٹخارے دار بنانا چاہتی ہیں تو اس میں ہری مرچیں اور سرخ مرچیں چوپ کر کے شامل کر سکتی ہیں۔

بینگن	: 3 عدد
زیتون کا تیل	: 1/3 کپ
پیاز (چوپ کرلیں)	: 3 عدد
لہسن کے جوئے (پیس لیں)	: 3-2 عدد
سیلیری (چوپ کرلیں)	: 2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر	: 4-3 عدد (چوپ کرلیں)
سیاہ یا سبز زیتون	: ½ کپ
پارسلے (چوپ کیا ہوا)	: ¼ کپ
سرکہ	: ¼ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

سرونگ کے لیے:

گارلک بریڈ	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

بینگن دھو کر چھیل لیں ½ انچ کے کیوبز کاٹ لیں۔ چھلنی میں رکھ کر نمک چھڑک کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ سوس پین میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ پیاز نرم ہو کر ہلکے گلابی ہو جائیں تو سیلیری اور لہسن ڈال کر مزید 5 منٹ فرائی کریں۔ ٹماٹر شامل کر کے دھیمی آنچ پر 10 منٹ تک پکائیں ٹماٹر نرم ہو جائیں اور مکسچر گاڑھا ہو جائے تو آنچ سے اُتار لیں۔ بینگن کے کیوبز دھو کر خشک کر لیں۔ دوسرے سوس پین میں تیل گرم کر کے بینگن کے کیوبز ڈال کر فرائی کریں۔ کیوبز نرم اور گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال کر ٹماٹر کے مکسچر میں شامل کر دیں زیتون، سرکہ اور پارسلے مکس کر کے دھیمی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر کے آنچ سے اُتار لیں۔ گارلک بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

نمکین رکوٹا کیک

نمکین رکوٹا کیک

ضروری اشیاء:

تازہ رکوٹا چیز : 450 گرام
میدہ : 2 کھانے کے چمچے
انڈا (بڑے سائز کا) : 1 عدد
پارمیزان چیز : 3 کھانے کے چمچے (کدوکش کرلیں)
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے

سوس کے لیے:

اٹالین ٹماٹو کین : 1 عدد
لہسن کا جوا : 1 عدد (باریک چوپ کرلیں)
زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
تلسی کے پتے : 3 کھانے کے چمچے (باریک چوپ کرلیں)
سرخ مرچیں (کُٹی ہوئی) : 1 چٹکی
پارمیزان چیز (کدوکش کرلیں): سرونگ کے لیے

ترکیب:

ایک بھاری سوس پین میں درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن ڈال کر چلائیں۔ لہسن کی رنگت تبدیل ہونے سے قبل اس میں ٹماٹر شامل کردیں اور آنچ تیز کردیں۔ بلبلے بننے لگیں تو آنچ کم کردیں۔ نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر، کُٹی ہوئی سرخ مرچیں اور تلسی کے پتے ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں اور آنچ سے اُتار لیں۔ رکوٹا چیز کو ایک باریک چھلنی میں ڈال کر یہ چھلنی ایک پیالے میں رکھ کر 1 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ چیز سے نکلنے والا پانی پھینک دیں اور چیز کو ایک پیالے میں ڈال کر میدے، پارمیزان چیز، انڈے، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر کے ساتھ اچھی طرح مکس کرلیں۔ نان اسٹک کڑاہی میں تھوڑا سا تیل درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ رکوٹا والا آمیزہ ایک چمچے کی مدد سے کڑاہی میں تھوڑا سا ڈالیں اور دبا کر کیک کی شکل دیں ایک وقت میں 3 سے زیادہ کیک ایک ساتھ نہ ڈالیں، گولڈن براؤن رنگت آنے پر پلٹ دیں۔ دوسری طرف سے بھی گولڈن براؤن کلر آنے پر کسی گرم سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ اسی طرح تمام رکوٹا کیک تیار کرلیں، ہر فرد کو 2 رکوٹا کیک پر پارمیزان چیز چھڑک کر ٹماٹو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اسپیگھٹی وِدھ اٹالین ساسیجز

ضروری اشیاء:

چکن ساسیجز (سلائس کاٹ لیں)	: 6 عدد
اسپیگھٹی	: 400 گرام
مکھن	: 1 کھانے کا چمچہ
موزریلا چیز	: 1/3 کپ
گوشت کی یخنی	: 1 کپ
لہسن کے جوے (پیس لیں)	: 3 عدد
ترش کریم	: 1/3 کپ
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
تیل	: 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

پانی میں نمک اور تیل شامل کر کے اسپیگھٹی ڈال کر اُبال لیں (خیال رکھیں کہ یہ بہت نرم نہ ہونے پائے) اسپیگھٹی گل جائے تو پانی نتھار لیں۔

سوس پین میں مکھن ڈال کر پگھلائیں، ساسیجز شامل کر کے فرائی کریں۔ براؤن ہو جائیں تو لہسن ڈال دیں۔ خوشبو آنے لگے تو یخنی اور کریم ڈال کر پکائیں مکسچر گاڑھا ہو جائے تو اسپیگھٹی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ موزریلا چیز چھڑک کر سرو کریں۔

ویجی ٹیبل لزانیہ

ضروری اشیاء:

مشروم (سلائس کیے ہوئے)	: 2 کپ
چیڈر چیز	: 730 گرام
تیل	: 2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو پاستا سوس	: 900 گرام
زوکینی (سلائس کی ہوئی)	: 2 کپ
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 1 عدد
تلسی کے پتے	: 1 چائے کا چمچہ
پرمیزان چیز	: 1/3 کپ (کدوکش کیا ہوا)
لزانیہ شیٹ	: 12 عدد
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

اوون کو 190°C پر گرم کر لیں۔ پانی میں نمک ڈال کر لزانیہ شیٹ اُبال لیں۔ گل جائیں تو پانی نتھار لیں۔

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز، مشروم اور زوکینی ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ ٹماٹو پاستا سوس اور نمک شامل کر دیں۔ سوس کو اُبال آ جائے تو دھیمی آنچ پر 10 منٹ کے لیے پکائیں۔ پیالے میں چیڈر چیز اور تلسی کے پتے ڈال کر مکس کریں۔

بیکنگ ڈش کو گریس کر کے 1 کپ تیار کی ہوئی سوس ڈال کر پھیلائیں۔ اس کے اوپر لزانیہ کی 3 شیٹس رکھ دیں۔ چیز مکسچر کے تین حصے کر کے 1 حصہ لزانیہ کے اوپر پھیلا دیں۔ اس کے اوپر 1 کپ سوس مکسچر پھیلا کر دوبارہ لزانیہ کی 3 شیٹس رکھیں۔ اسی طرح سے تین تہہ تیار کر لیں۔ سب سے اوپر لزانیہ شیٹس رکھیں۔ پرمیزان چیز چھڑک کر ڈش کو ڈھکن لگا کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 30 منٹ تک بیک کریں۔ اوون سے نکال کر ڈھکن ہٹا کر ڈش کو دوبارہ اوون میں رکھ کر مزید 20 منٹ تک بیک کریں۔ لزانیہ تیار ہو جائے تو اوون سے نکال کر 15 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں اور مزیدار ویجی ٹیبل لزانیہ سرو کریں۔

ذوکینی اسٹکس وِدھ اسپائسی سوس

فرائیڈ کرسپی اسٹکس کے طور پر سروکی جانے والی اس سائیڈ ڈش میں کرسپی براؤن کرسٹ اور نرم لوکی ایک بے حد عمدہ کنسٹراسٹ ہے۔ پنیر کی شمولیت اس کے ذائقے میں کئی گناہ اضافہ کردیتی ہے۔ اسٹور کیے ہوئے بریڈ کرمبز کے مقابلے میں ہوم میڈ تازہ بریڈ کرمبز کا استعمال اس ڈش کو زیادہ بہتر ساخت اور ذائقہ دیتا ہے۔

اس اسپائسی ڈپ کے متبادل کے طور پر آپ اپنی پسند کا کوئی بھی ڈپ یا سادہ ٹماٹو سوس اور مایوڈپ بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ آپ ان فرائیڈ اسٹکس کو بغیر کسی ڈپ کے صرف لیموں کا رس چھڑک کر بھی سروکرسکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

- ذوکینی (لمبی والی) : 4 عدد
- پرمیزان چیز : 1/3 کپ
- اوریگینو : 1 چائے کا چمچہ
- انڈے : 2 عدد (پھینٹ لیں)
- نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- بریڈکرمبز : 1 کپ
- تیل : حسب ضرورت

سوس کے لیے:

- ثابت سرخ مرچ : 1 عدد
- سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
- پیاز (چوپ کرلیں) : ½ کپ
- لہسن کے جوے (پیس لیں) : 2 عدد
- ٹماٹر : 3 عدد (چوپ کرلیں)
- نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- تیل : 3 کھانے کے چمچے
- پارسلے (چوپ کرلیں) : ¼ کپ

ترکیب:

سوس تیار کرنے کے لیے ثابت سرخ مرچ کے بیج نکال کر باریک چوپ کرلیں۔ بھاری پیندے والے سوس پین میں تیل گرم کرکے پیاز اور سرخ مرچ ڈال کر فرائی کریں پیاز کا رنگ ہلکا سنہری ہوجائے تو لہسن شامل کرکے فرائی کریں۔ ٹماٹر اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ ٹماٹر نرم ہوجائیں تو آنچ سے اُتار کر مکسچر کو ٹھنڈا کرکے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ بلینڈر سے نکال کر پارسلے اس میں اچھی طرح مکس کردیں۔

ذوکینی کو چھیل کر ½ انچ چوڑے اور 4 انچ لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بریڈکرمبز میں پنیر اور یگینو، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کردیں لوکی کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں، بریڈ کرمبز کے آمیزے میں کوٹ کرلیں۔ بیکنگ ڈش کو چکنا کرکے اس پر ذوکینی کے ٹکڑے سیٹ کریں تیل کا اسپرے کرکے 180ºC پر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں رکھ کر 25-30 منٹ تک بیک کریں۔ فرائیڈ ذوکینی اسٹکس کو پیپر سوس کے ساتھ سروکریں۔

اسٹرابیری چیز کیک

اسٹرابیری چیز کیک

ضروری اشیاء:

اسٹرابیری	: 250 گرام
چینی	: ½ کپ
پانی	: ½ کپ
کریم چیز	: 500 گرام
کریم	: 1½ پیکٹ
Curd چیز	: 1 کپ
جیلاٹن پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچے
انڈے	: 3 عدد
آئسنگ شوگر	: ½ کپ
اسٹرابیری کریم بسکٹ	: 4 ہاف رول
مکھن	: 4 کھانے کے چمچے
اسٹرابیری	: گارنش کے لیے

ترکیب:

ایک اسپرنگ فوم ٹن لیں۔ بسکٹ کا چورا کر کے مکھن میں مکس کریں اور ٹن میں بچھا کر فریج میں رکھیں۔ اسٹرابیری، چینی، پانی ملا کر پکائیں اور بلینڈ کر کے پیوری بنالیں۔ انڈوں کی سفیدی، زردی الگ کرلیں۔ سفیدی کو خوب اچھی طرح جھاگ دار پھینٹ لیں۔ زردی میں آئسنگ شوگر ملا کر ڈبل بوائلر پر پکائیں کہ کسٹرڈ کی طرح ہو جائے۔ ¼ کپ پانی میں جیلاٹن پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور ٹھنڈا کرلیں۔ ایک بڑی ڈش میں کریم چیز اور کرڈ چیز ڈال کر پھینٹیں۔ کریم ڈال کر پھینٹیں زردی کا مکسچر، اسٹرابیری پیوری ڈال کر پھینٹیں۔ جیلاٹن کا مکسچر ڈال کر پھینٹیں۔ آخر میں سفیدی فولڈ کردیں اور بسکٹ کے بیس پر اسٹرابیری چیز کیک کا مکسچر ڈال کر ڈھک دیں اور 6-5 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں۔ اسٹرابیری سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اسپانسی اولیو

یہ میرینیٹ کیے ہوئے زیتون آپ ایک سال تک فریج میں محفوظ کر کے استعمال کرسکتی ہیں۔ یہ ایک ایسی ڈش ہے جسے آپ کسی بھی کھانے سے پہلے مہمانوں کو سرو کرسکتی ہیں۔ جب تیل کا مکسچر کم ہونے لگے، آپ اس میں مزید تیل اور سرکہ شامل کردیں۔

ضروری اشیاء:

سبز زیتون	: ½ کلو
سیاہ زیتون	: ½ کلو
روز میری	: 1 ٹہنی
تھائم	: 1 چائے کا چمچہ
اوریگینو	: 2 کھانے کے چمچے
تیزپات	: 2 عدد
لہسن کے جوے	: 3 عدد
سرکہ	: 1 کپ
ثابت سیاہ مرچیں	: 2 کھانے کے چمچے
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: 3 کپ
سرخ مرچیں (کٹی ہوئی)	: حسب پسند

ترکیب:

ایک پیالے میں زیتون، روز میری، تھائم، اوریگینو، تیزپات، لہسن، ثابت سیاہ مرچیں، نمک، تیل اور سرکہ اور کٹی ہوئی سرخ مرچیں ڈال کر مکس کریں۔ پیالے کو ڈھک کر 24 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ سرو کرنے سے چند گھنٹے پہلے نکال کر کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں۔ پیالے میں سے زیتون نکالنے کے لیے چٹ پٹے چمچے کا استعمال کریں اور بچے ہوئے تیل کے مکسچر میں نئے زیتون میرینیٹ ہونے کے لیے ڈال دیں۔

کیپریز ٹماٹو

کریمی موزریلا چیز اور ٹماٹر کا یہ سلاد ہلکے پھلکے لنچ کے لیے بہترین انتخاب ہے۔ اسے بنانا اور سرو کرنا بے حد آسان ہے۔ اگر آج سے پہلے آپ نے یہ کومبی نیشن سلاد کے طور پر استعمال نہیں کیا ہے تو یہ ریسپی آپ کو سلاد کا ایک نیا تصور فراہم کرے گی۔ اس سلاد کو آپ ٹوسٹڈ بریڈ کے ساتھ بھی سرو کر سکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

ٹماٹر	: 4 عدد
موزریلا چیز	: 200 گرام
تیل	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
تلسی کے پتے	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

ٹماٹر اور موزریلا چیز کے ایک ہی سائز کے حسبِ پسند شیپ میں سلائس کاٹ کر سرونگ ڈش میں سیٹ کریں۔ تلسی کے پتوں سے گارنش کر کے تیل، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک کر سرو کریں۔ گرما گرم دنوں میں لنچ کے لیے یہ ڈش بہترین انتخاب ہے۔

ذوکینی فریٹرز

جلدی اور آسانی سے تیار ہو جانے والے یہ فریٹرز کھانے میں بے حد مزیدار ہیں گو کہ عام طور پر فریٹرز کو بہت زیادہ تیل میں فرائی کیا جاتا ہے، مگر ہم نے اس ڈش کو نان اسٹک فرائنگ پین میں بہت کم تیل میں فرائی کر کے بے حد لطیف بنا دیا ہے۔ آپ چاہیں تو اسے ٹماٹو سوس کے ساتھ سرو کریں یا پھر صرف فریٹرز بھی سرو کیے جا سکتے ہیں۔

ذوکینی (درمیانے سائز کی)	: 2 عدد
ہری پیاز (چوپ کر لیں)	: 3 عدد
انڈے	: 2 عدد
نمک	: حسبِ ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
میدہ	: 6 کھانے کے چمچے
اوریگینو	: ½ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے (چوپ کر لیں)	: 3 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
پرمیزان چیز (کدوکش کیا ہوا)	: ¼ کپ
تیل	: تلنے کے لیے

یوگرٹ سوس کے لیے:

دہی	: 200 گرام
ہری پیاز (چوپ کر لیں)	: 1 عدد
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

ترکیب:

ذوکینی کو چھیل کر کدوکش کر کے چھلنی میں ڈال کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں تاکہ زائد پانی نتھر جائے۔ ایک پیالے میں ہری پیاز، انڈے، اوریگینو، تلسی کے پتے، چیز، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ ذوکینی اور میدہ شامل کر دیں۔ اگر مکسچر بہت نرم ہو تو مزید 1 کھانے کا چمچہ میدہ مکس کریں۔ نان اسٹک فرائی پین میں تیل کا اسپرے کر کے درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ 1 کھانے کا چمچہ بیٹر فرائنگ پین میں ڈال کر چمچے کی مدد سے برابر کر لیں۔ دونوں طرف سے سنہری ہو جائے تو نکال لیں۔ تمام فریٹرز تیار کر لیں۔ دہی پھینٹ کر اس میں ہری پیاز، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر مکس کر دیں۔

ذوکینی فریٹرز کو یوگرٹ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

ایگ سلائس پزا

ایگ سلائس پزا

ضروری اشیاء:

پزا کی تیار روٹی	: 1 عدد
کیچپ	: ½ کپ
پزا چیز (کدوکش کرلیں)	: 1 پیکٹ
انڈے (پھینٹ لیں)	: حسب ضرورت
ٹماٹر (سلائس کاٹ لیں)	: 1 عدد
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: ½ عدد
لہسن کے جوے (چوپ کرلیں)	: 2 عدد
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب:

پزا کی روٹی کے 4 سلائس کاٹ لیں۔ ان سلائسز پر پہلے کیچپ لگائیں۔ کیچپ کے اوپر پزا چیز کی تھوڑی تھوڑی مقدار ڈالیں۔ اس کے اوپر پیاز' ٹماٹر اور لہسن ڈال کر نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم اوون میں C° پر 10 منٹ تک بیک کریں۔

اوون میں سے نکال کر ان پر انڈا ڈالیں اور باقی بچی ہوئی چیز چھڑک کر اوون میں دوبارہ رکھ کر مزید 10 منٹ تک بیک کریں۔ 10 منٹ کے بعد اوون میں سے نکال کر سرونگ پلیٹ میں رکھیں اور کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

ٹماٹو فل

ضروری اشیاء:

ٹماٹر	: 4 عدد
چاول	: ½ کپ
مٹر	: ¼ کپ
مکئی کے دانے	: ¼ کپ
چیز اسپریڈ	: ¾ کپ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
مکھن	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب:

ٹماٹر دھو کر خشک کرلیں اور ان کا اُوپری حصہ کاٹ دیں۔ ان کے اُوپر تھوڑا سا نمک چھڑکیں اور الٹا کرکے رکھ دیں۔ سوس پین میں مکھن گرم کرکے اس میں مٹر' مکئی کے دانے اور تھوڑا نمک ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ گل جائیں۔ مٹر اور مکئی کے دانوں کا آمیزہ ٹھنڈا کرکے اس میں چاول' سیاہ مرچ پاؤڈر اور چیز اسپریڈ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ ٹماٹر کے اندر سے تمام گودا نکال کر یہ فلنگ ٹماٹروں میں بھر دیں اور سرونگ پلیٹ میں رکھ کر لنچ یا ڈنر میں سرو کریں۔

Ravioli' کاٹیج چیز ود پالک

ضروری اشیاء:

پالک	: ½ کلو
انڈا	: 1 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
جائفل پاؤڈر	: 1 چٹکی
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچہ
کاٹیج چیز (کدوکش کرلیں)	: 1 کپ

پاستا شیٹ بنانے کے لیے:

میدہ	: 3 کپ
انڈے	: 3 عدد
نمک	: حسب ذائقہ

ٹاپنگ کے لیے:

مکھن	: 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب:

پالک کو گرم پانی میں ڈال کر 1 منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر نتھار لیں اور باریک چوپ کر کے اس میں انڈا' نمک' جائفل پاؤڈر اور کُٹی ہوئی سیاہ مرچیں اور کاٹیج چیز مکس کر کے فریج میں رکھیں۔

پاستا شیٹ بنانے کے لیے:

ایک بڑے پیالے میں میدہ چھان لیں۔ نمک اور انڈے ڈال کر میدہ گوندھ لیں اور میدے کو تھوڑی دیر ڈھک کر رکھیں' گندھے ہوئے میدے کے 2 پیڑے بنا کر لمبائی میں باریک بیل لیں اگر مشین ہے تو مشین سے پاستا بنالیں' لمبی بیلی ہوئی شیٹ پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر پالک اور چیز کا آمیزہ رکھیں۔ دوسری شیٹ اس پر رکھیں اور کٹر سے چوکور کاٹ لیں۔ پانی اُبال لیں۔ اس میں Ravioli ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور کچن پیپر پر نکال لیں۔ پلیٹ میں رکھ کر مکھن چھڑک کر سرو کریں۔

اٹالین رائس بالز

ضروری اشیاء:

چاول (پکے ہوئے)	: 2 کپ
چیڈر چیز	: 4 کھانے کے چمچے
موزریلا چیز	: 4 کھانے کے چمچے
میدہ	: 1 کپ
انڈے	: 2 عدد
بریڈ کرمز	: 3 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
تیل	: فرائنگ کے لیے
دودھ	: 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چیڈر چیز اور موزریلا چیز کو پیالے میں ڈال کر مکس کرلیں۔ تھوڑا سا چیز ہاتھ میں لے کر زیتون کے سائز کے بالز بنالیں۔ چاولوں کو کانٹے سے ہلکا سا میش کرلیں۔ (اگر ضرورت محسوس ہو تو نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کرلیں) 2 کھانے کے چمچے چاول ہاتھ میں لے کر کپ کی شکل دے کر درمیان میں چیز بال رکھ کر چاولوں کو گول بال کی شکل دے دیں۔ انڈوں میں دودھ ڈال کر پھینٹ لیں۔ میدہ' انڈے اور بریڈ کرمز کو تین الگ الگ پیالوں میں ڈال لیں۔ رائس بالز کو پہلے میدے' پھر انڈے اور آخر میں بریڈ کرمز میں کوٹ کریں۔ تمام بالز اسی طرح تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے بالز ڈیپ فرائی کرلیں۔ چاول سب طرف سے سنہرے ہو جائیں تو نکال کر کچن ٹاول پر رکھیں کہ اضافی تیل جذب ہو جائے۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر کیچپ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

بین پیوری

صحت بخش اور مزیدار لوبیا کو کئی طریقوں سے مختلف ڈشز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گرلڈ سلائس، گارلک بریڈ، رول، بسکٹ پر اس پیوری کی ٹاپنگ بہترین ذائقہ دیتی ہے۔

ضروری اشیاء:

لال لوبیا : 2 کپ
لہسن کے جوے : 3 عدد
لیموں کا رس : 2 چائے کے چمچے
زیتون کا تیل : 1/3 کپ
پنیر : 1/3 کپ
تلسی کا پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب:

لوبیا رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی نتھار کر تازہ پانی شامل کر کے لہسن کے جوے ڈال کر اُبال لیں۔ لوبیا گل جائے تو پانی نتھار کر اوپر کا چھلکا اُتار لیں۔

پیالے میں تیل، لیموں کا رس، تلسی کا پیسٹ، پنیر، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور لوبیا ڈال کر اچھی طرح میش کر لیں مزیدار پیوری تیار ہے۔

سرونگ کے لیے سادہ بریڈ یا گارلک بریڈ کو گرل کر کے دونوں طرف سے سنہرا کر لیں۔

بریڈ سلائس کے اوپر تیل کا برش کر کے پیوری پھیلا دیں۔ تیل چھڑک کر پنیر سے گارنش کر کے سرو کریں۔

چیز ٹماٹو ڈیلائیٹ

گھر پر آنے والے بے تکلف مہمانوں کی تواضع کے لیے جلدی اور آسانی سے تیار ہونے والی یہ ڈش بہترین ہے۔ گارلک بریڈ اور ٹماٹو سوس کے اس منفرد امتزاج سے آپ کے مہمان یقیناً بے حد لطف اندوز ہوں گے۔ کسی دعوت کے موقع پر آپ اسے بڑی ڈش میں بھی تیار کر سکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

چیڈر چیز : 100 گرام
ٹماٹو سوس : 2 کپ
سرخ مرچیں (کُٹی ہوئی) : ½ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل : 5 کھانے کے چمچے
لہسن کے جوے : 2 عدد
ڈبل روٹی کے سلائسز : حسب ضرورت

ترکیب:

سوس پین میں ٹماٹو سوس ڈال کر گرم کریں۔ کُٹی ہوئی سرخ مرچیں شامل کر کے 1 منٹ تک پکا کر آنچ سے اُتار لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائسز تکونی شیپ میں کاٹ کر بیکنگ شیٹ پر رکھیں۔ اوون میں رکھ کر سلائس کرسپی براؤن ہونے تک بیک کریں۔ کانٹے میں لہسن کے جوے کو لگا کر تیزی سے سلائسز کے دونوں سائیڈ پر رگڑیں۔ سلائسز کے اوپر زیتون کا تیل لگا دیں۔ اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔ چھوٹی بیکنگ ڈش میں چیز ڈال کر پگھلائیں چیز پگھل جائے تو گرم ٹماٹو سوس کے درمیان میں ڈال کر دوبارہ 20 منٹ تک بیک کریں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ کے سلائسز اور ٹماٹو سوس رکھ کر سرو کریں۔

ماھنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

KITCHEN SPECIAL

کچن اسپیشل

ترتیب و پیشکش : حرا تمکین

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جارہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسیپیز بھی شامل کی جارہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسیپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپرٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

دھواں چکن تکہ بوٹی

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 1 کلو
نمک : حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
زرد رنگ : 1 چٹکی
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
لیموں کا رس : ¼ کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
تیل : ½ کپ

ترکیب:

گوشت دھوکر خشک کرلیں۔ پیالے میں نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن ادرک پیسٹ، زرد رنگ، زیرہ پاؤڈر، لیموں کا رس اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر مکس کرلیں۔ اس میں گوشت ڈال کر مصالحہ اچھی طرح لگائیں اور 2-3 گھنٹے کے لیے میرینیٹ کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے گوشت ڈال کر فرائی کریں دونوں طرف سے سنہری ہوجائیں تو ایک مٹی کی کٹوری پر دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر کڑاہی میں رکھ کر ڈھک دیں 5 منٹ بعد سرونگ ڈش میں نکال کر چٹنی، پیاز کے ساتھ سرو کریں۔ (اگر چاہیں تو گوشت سیخ پر لگا کر کوئلے پر بھی پکا سکتی ہیں)۔

بینز پوریال

ضروری اشیاء:

سیم کی پھلی : 1 کلو
دھلی اُرد دال : 1 چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کرلیں) : 2 عدد
ناریل (کش کیا ہوا) : ¼ کپ
ثابت سرخ مرچیں : 2 عدد
ہری مرچیں (چوپ کرلیں) : 2 عدد
رائی دانہ : 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : ½ کپ

ترکیب:

سیم کی پھلی کو دھولیں اور اس کی باریک رگ نکال دیں، باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔ ایک سوس پین میں پانی، نمک، ہلدی پاؤڈر اور سیم کی پھلی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ پھلیاں تقریباً گل جائیں۔ اضافی پانی نتھار کر پھلیاں رکھ لیں۔

ایک کڑاہی میں تیل گرم کر کے رائی دانہ، دھلی اُرد کی دال اور ثابت سرخ مرچیں ڈال کر کڑکڑائیں اس میں ہلدی پاؤڈر، ہری مرچیں اور پیاز شامل کردیں۔ 4-5 منٹ تک اسٹر فرائی کرنے کے بعد سیم کی پھلی ڈال کر مزید فرا اسٹر فرائی کریں۔ پھلیاں گل جائیں تو نمک اور کش کیا ہوا ناریل شامل کر کے 1 منٹ تک پکانے کے بعد آنچ سے اتارلیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر چاول یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

دھواں چکن تکہ بوٹی

چکن فرائیڈ ونگز

ضروری اشیاء:

چکن ونگز : 1 کلو
نمک : حسب ذائقہ
بادیان کے پھول : 2 عدد
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : ½ چائے کا چمچہ
پانی : 4 گلاس

بیٹر بنانے کے لیے:

میدہ : 2 کپ
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : ½ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچہ
ٹھنڈا پانی : حسب ضرورت
تیل : فرائنگ کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں پانی ڈال کر نمک، بادیان کے پھول، سویا سوس اور سیاہ مرچیں ڈال دیں 3-2 اُبال آجائیں تو چکن ونگز ڈال کر چولہا بند کردیں اور چکن کو ڈھک کر ½ گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں چھلنی میں ڈال کر رکھیں کہ پانی نکل جائے۔ بیٹر کے لیے بڑے پیالے میں میدہ، نمک، سیاہ مرچیں، بیکنگ پاؤڈر اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی مکس کر کے پھینٹ لیں۔

کڑاہی میں تیل گرم کر کے چکن ونگز کو بیٹر میں ڈبو کر تیل میں فرائی کریں دونوں سائیڈ سے سنہری ہو جائیں تو ٹشو پیپر پر نکال لیں۔ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

چکن فرائیڈ ونگز

کھڑے مصالحے کا چکن اسٹو

کھڑے مصالحے کا چکن اسٹو

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت	: 1 کلو
ثابت لال مرچیں	: 12 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
ادرک	: 1 کھانے کا چمچہ (سلائس کاٹ لیں)
لہسن	: 1 کھانے کا چمچہ (سلائس کاٹ لیں)
لونگ	: 6 عدد
سیاہ مرچیں	: 12 عدد
دارچینی	: 2 ٹکڑے
چھوٹی الائچی	: 6 عدد
تیز پات	: 2 عدد
دہی (پھینٹ لیں)	: 1½ کپ
تیل	: 1 کپ
پیاز (سلائس کاٹ لیں)	: 1 کلو
زیرہ (بھون کر کوٹ لیں)	: ½ چائے کا چمچہ
دھنیا (بھون کر کوٹ لیں)	: ½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساتے فرائی کریں چھوٹی الائچی، ثابت لال مرچیں، لونگ، سیاہ مرچیں، تیز پات، دارچینی اور لہسن، ادرک ڈال کر 1-2 منٹ فرائی کریں۔

گوشت ڈال کر بھونیں ہلکا سنہرا ہو جائے تو دہی اور نمک ڈال کر مکس کر کے درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔

گوشت گل جائے تو اچھی طرح بھون لیں تیل الگ ہو جائے تو زیرہ اور دھنیا ڈال کر مکس کریں اور چولہے سے اُتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

پودینہ پراٹھا

ضروری اشیاء:

آٹا	: 2½ کپ
پانی	: 1¼ کپ
پودینے کے پتے (خشک)	: 1 چائے کا چمچہ
نمک	: 1 چائے کا چمچہ
گھی	: ½ کپ

ترکیب:

ایک تسلے میں آٹا اور نمک ڈال کر مکس کریں۔ گھی کی آدھی مقدار ڈال کر ہلکے ہاتھ سے مکس کریں اور پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں۔ ململ کے نم کپڑے سے ڈھک کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔

آٹے کے پیڑے بنائیں اور بیل لیں، ان کے اوپر باقی بچا ہو گھی لگا کر پودینے کے پتے چھڑک دیں۔ اس بیلی ہوئی روٹی کو بل دیں اور دوبارہ پیڑہ بنا کر بیل لیں۔

گرم توے پر ڈال کر پکائیں۔ دونوں طرف سے رنگت تبدیل ہو جائے تو توے سے اتار کر پلیٹ میں رکھیں۔ تمام پیڑے اسی طرح استعمال کریں۔

دم بریانی

دم بریانی

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت	: 1 کلو
چاول سیلا (دھو کر بھگو دیں)	: 1 کلو
بادیان کے پھول	: 2 عدد
دہی	: 1 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
لہسن، ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچہ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچے
پیاز (براؤن چوپ کی ہوئی)	: 1 کپ
گوشت گلانے کا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
تیل	: ¾ کپ
بریانی ایسنس	: ½ چائے کا چمچہ
زعفران	: 1 چائے کا چمچہ

ترکیب:

پیالے میں گوشت، دہی، نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن، ادرک پیسٹ، گرم مصالحہ پاؤڈر، زیرہ، پودینہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، پیاز اور گوشت گلانے کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور 1 گھنٹہ تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

دیگچی میں چاول، پانی، نمک، بادیان اور 1 کھانے کا چمچہ پودینہ ڈال کر اُبال لیں۔ چاول ایک کنی رہ جائیں تو چھان لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈالیں اور ڈھک کر 10 منٹ پکائیں اوپر سے چاول ڈال کر بریانی ایسنس اور زعفران ڈال کر دیگچی پر کپڑا لگا کر ڈھک دیں ہلکی آنچ پر 10-8 منٹ دم پر پکائیں وقفے وقفے سے دیگچی ہلاتی رہیں تا کہ گوشت نہ جلے۔ بریانی مکس کر کے چولہے سے اُتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

چکن مایو کون

چکن مایو کون

ضروری اشیاء:

میدہ	: 1 کپ
چاول کا آٹا	: 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچے
نمک	: حسبِ ذائقہ
پانی	: حسبِ ضرورت

فلنگ کے لیے:

مرغی کا گوشت	: ½ کپ (اُبال کر ریشے کرلیں)
گاجر (چوپ کی ہوئی)	: ½ کپ
شملہ مرچ (چوپ کرلیں)	: 1 عدد
سفید مرچ پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
نمک	: حسبِ ذائقہ
مایونیز	: 4 کھانے کے چمچے
تیل	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

پیالے میں میدہ، چاول کا آٹا، نمک اور کارن فلور ڈال کر مکس کریں اور حسبِ ضرورت پانی سے گوندھ لیں۔

اس کے پیڑے بنا کر بیلن سے روٹی بیل لیں۔ ہر روٹی کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو مولڈ پر کون کی شیپ میں لپیٹ دیں۔ آخری سرے کو پانی سے ہلکا گیلا کر کے چپکا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مولڈ سے احتیاط کے ساتھ کون نکالیں اور ڈیپ فرائی کریں۔ سنہرا ہونے پر نکال کر کچن پیپر پر رکھیں۔ پیالے میں گوشت، گاجر، شملہ مرچ، مایونیز سفید مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس آمیزے کو کون میں بھر دیں اور سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ آملیٹ مصالحہ

ضروری اشیاء:

قیمہ	: ½ کلو
لال مرچیں (کٹی ہوئی)	: 2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
سفید زیرہ	: 2 چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	: 2 چائے کے چمچے
نمک	: حسبِ ذائقہ
ادرک، لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	: 250 گرام
انڈے	: 4 عدد
ہری پیاز (چوپ کرلیں)	: 250 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	: تھوڑا سا
تیل	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

سوس پین میں قیمہ، ½ کپ تیل، لہسن، ادرک پیسٹ، ہلدی پاؤڈر، زیرہ، دھنیا، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب قیمہ گل جائے تو ٹماٹر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔

پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں ہری پیاز، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے آملیٹ تل لیں۔

قیمہ میں لال مرچیں ڈال کر بھون لیں اور آملیٹ ڈال کر دم پر رکھ دیں ہرا دھنیا ڈالیں اور مکس کر کے ہلکی آنچ پر 3-2 منٹ دم پر رکھیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

(ارسال کردہ: **شبانہ اشرف**، سکھر)

ویجی ٹیبل بیکڈ سینڈوچ

ویجی ٹیبل بیکڈ سینڈوچ

ضروری اشیاء:

ڈبل روٹی : 1عدد
بندگوبھی (باریک چوپ کرلیں) : 1 کپ
شملہ مرچ (باریک چوپ کرلیں) : 1عدد
گاجر (باریک چوپ کرلیں) : 1عدد
ہری پیاز (باریک چوپ کرلیں) : 2عدد
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی) : ½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) : 1 چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
دودھ : 1½ کپ
میدہ : 1 کھانے کا چمچہ
مکھن : 1 کھانے کا چمچہ
چیڈر چیز (کدوکش کرلیں) : ½ کپ
انڈے (پھینٹ لیں) : حسب ضرورت

ترکیب:

سوس پین میں مکھن گرم کرکے اس میں میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ اس میں دودھ شامل کردیں اور تیزی سے مکس کریں گاڑھا ہوجائے تو گاجر، بندگوبھی، ہری پیاز، شملہ مرچ، نمک، کُٹی ہوئی سیاہ مرچیں، ہری مرچیں اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر مکس کریں۔ آنچ سے اُتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ بریڈ سلائسز کو گول کاٹ کر ان کے اوپر سبزیوں والا آمیزہ یکساں مقدار میں رکھیں۔ برش کی مدد سے انڈا لگائیں۔ بیکنگ ٹرے کو گریس کر کے اس کے اوپر سینڈوچز رکھیں۔ چیڈر چیز چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم اوون میں 120°C پر 10-12 منٹ تک بیک کریں۔ اوون میں سے نکال کر سرونگ پلیٹ میں رکھیں۔ کیچپ کے ساتھ سروکریں۔

بلیک فاریسٹ کیک ودھ اسٹیو ناشپاتی

ضروری اشیاء:

بلیک فاریسٹ کیک : 1 بڑا ٹکڑا

ناشپاتی کو اسٹیو کرنے کے لیے:

ناشپاتی (درمیانے سائز کی) : 1عدد
چینی : 2 کھانے کے چمچے
دارچینی پاؤڈر : 3 چٹکی

ترکیب:

ناشپاتی کو لمبائی کے رخ پر کاٹ کر 2 ٹکڑے کرلیں اور بیج نکال دیں۔ 100 ملی لیٹر پانی گرم کرکے اس میں چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ چینی حل ہوجائے۔ اس میں دارچینی پاؤڈر شامل کردیں ساتھ ہی ناشپاتی ڈال کر اس شیرے میں دھیمی آنچ پر پکائیں۔ 3-4 منٹ کے بعد آنچ سے اُتار لیں مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے کے بعد شیرے سے ناشپاتی نکال کر کیک کے ٹکڑے پر رکھ کر سروکریں (یہ ریسپی ایک سرونگ کے لیے ہے)۔

پائن ایپل چکن کریپس

پائن ایپل چکن کریپس

ضروری اشیاء:

مرغی کا قیمہ (دھو کر خشک کرلیں) : 1½ کپ
پائن ایپل (کیوبز) : ¼ کپ
چائنیز نمک : 1 چٹکی
لہسن پیسٹ : 1½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک چوپ کرلیں): 2 عدد
ہری پیاز (باریک چوپ کرلیں): 2 عدد
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
مکھن : 2 چائے کے چمچے

میدہ : 1½ کپ
انڈا : 1 عدد
دودھ : 1¼ کپ
گھی : ½ چائے کا چمچہ
کھانے کا سوڈا : 1 چٹکی
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
چلی سوس : 2 کھانے کے چمچے
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

میدے کو چھان کر اس میں انڈا، دودھ، گھی، کھانے کا سوڈا ڈال کر خوب اچھی طرح اتنی دیر تک پھینٹیں کہ بیٹر تیار ہو جائے۔ اسے ڈھک کر 30-60 منٹ کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔

ایک سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں مکھن ڈال کر چمچ چلائیں۔ ہری مرچیں اور لہسن پیسٹ ڈال کر 5-6 سیکنڈ تک فرائی کریں مرغی کا قیمہ، چائنیز نمک، ہری پیاز، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور پائن ایپل کیوبز ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں سویا سوس اور چلی سوس ڈال کر گولڈن ہونے تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔ ایک نان اسٹک فرائنگ پین میں برش سے تھوڑا تیل لگائیں اور میدے کے بیٹر کو ڈوسا اسپون سے اس میں ڈال کر پھیلائیں اور دونوں طرف سے سنہری ہونے تک آملیٹ کی طرح کی پتلی پتلی روٹیاں سارے آمیزے سے تیار کرلیں اور اسے ایک پلیٹ میں رکھتی جائیں۔ تیار کیے ہوئے قیمے کو ان روٹی نما کریپس میں رکھ کر اس طرح فولڈ کریں کہ چوڑے کریپس تیار ہو جائیں۔ بٹر پیپر پہ تیل لگا کر ہر کریپس کو بٹر پیپر میں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پہ رکھ کر 5-10 منٹ تک بیک کریں گولڈن ہو جائے تو اوون سے نکال کر گرم گرم سرو کریں۔ ٹماٹو کیچپ اور چلی گارلک سوس کے ساتھ گرمیوں کی شاموں میں اس مزیدار اسنیک سے ضرور لطف اندوز ہوں۔

ریمبو چکن

ریمبو چکن

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس)	: ½ کلو
شملہ مرچ	: 1 عدد (چوکور کیوبز کاٹ لیں)
ٹماٹر (چوکور کیوبز کاٹ لیں)	: 1 عدد
پیاز	: 1 عدد (چوکور کیوبز کاٹ لیں)
کاٹیج چیز	: 200 گرام
نمک	: حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب پسند
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
کالے اور ہرے زیتون	: ½ کپ
ووسٹر سوس	: 1 کھانے کا چمچہ
کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچہ
تیل	: ¼ کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کرکے گوشت اور لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ سنہرا ہو جائے تو نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر، پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر مکس کریں کچھ دیر پکائیں۔ زیتون اور ووسٹر سوس ڈال کر مکس کردیں۔ 1 کپ پانی میں کارن فلور مکس کرکے ڈال دیں چمچہ چلاتی رہیں گاڑھا ہونے پر چولہے سے اُتار لیں۔ کاٹیج چیز کو کیوب میں کاٹ لیں فرائی پین میں ڈال کر فرائی کریں اور گوشت میں شامل کردیں گرم گرم سرو کریں۔

سوئیٹ فرائیڈ رائس

ضروری اشیاء:

چاول (اُبلے ہوئے)	: 2 کپ
شہد	: ½ کپ
چینی (پسی ہوئی)	: ¼ کپ
انڈے	: 2 عدد
میوہ	: ½ کپ (بادام، پستے، کشمش، کاجو، کھوپرا)
اشرفیاں	: ½ کپ (لال اور ہری والی)
اصلی گھی	: ½ کپ

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کریں اس میں میوے ڈال کر فرائی کرکے پلیٹ میں نکال لیں۔
پیالے میں انڈے پھینٹ کر اسی گھی میں فرائی کرکے نکال لیں اور چورا کرلیں۔ کڑاہی میں چاول، چینی، شہد، میوہ اور فرائی کیے ہوئے انڈے ڈال کر اسٹر فرائی کریں۔ اشرفیاں شامل کرکے ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

(ارسال کردہ **تانیہ مقبول صدیقی**، کراچی)

چکن جنجر

چکن جنجر

ضروری اشیاء:

چکن	: ½ کلو
پیاز (باریک کاٹ لیں)	: 2عدد
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ کے بیج	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: حسبِ ذائقہ
ہرا دھنیا' ہری مرچ	: حسبِ پسند
ادرک (سلائس کرلیں)	: ¼ کپ
ہلدی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹ لیں)	: ½ کپ
تیل	: ½ کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز ڈال کر نرم کرلیں۔ چکن' لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ نمک' ہلدی پاؤڈر اور لال مرچ کے بیج کو پیس لیں اور چکن میں ڈال دیں تھوڑا بھون کر چکن میں ایک کپ پانی ڈال کر ڈھکن ڈھک کر کے پکائیں۔ تیل الگ ہو جائے دہی' گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور ڈش میں نکال کر ادرک' ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈال کر سرو کریں۔

چکن چاٹ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت	: 250 گرام
(کیوبز میں کاٹ لیں)	
آلو (اُبلے ہوئے)	: 250 گرام
(کیوبز میں کاٹ لیں)	
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچہ
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	: 1عدد
شملہ مرچ	: 1عدد
(باریک چوپ کی ہوئی)	
ہری مرچیں	: 3-4عدد
(باریک چوپ کرلیں)	
ٹماٹر	: 1عدد
(باریک چوپ کرلیں)	
نمک	: حسبِ ذائقہ
چاٹ مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچہ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
پاپڑی	: حسبِ ضرورت
ہرا دھنیا	: حسبِ ضرورت

ترکیب:

مرغی کے گوشت میں نمک' لال مرچ پاؤڈر' لہسن پیسٹ ڈال کر اُبال لیں۔ گوشت گل جائے تو نکال لیں اور ایک فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ابلا ہوا گوشت ڈال کر فرائی کرلیں۔ فرائی پین میں سے گوشت نکال کر سرونگ باؤل میں ڈالیں۔ اس میں آلو' پیاز' شملہ مرچ' ہری مرچیں' ٹماٹر' براؤن شوگر' چاٹ مصالحہ اور نمک ڈال کر مکس کریں۔ مزیدار چکن چاٹ تیار ہے اوپر پاپڑی ڈال سکتے ہیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کرکے سرو کریں۔

(ارسال کردہ **سمیرا صابر** کراچی)

ونیلا اور چاکلیٹ کسٹرڈ

ونیلا اور چاکلیٹ کسٹرڈ

ضروری اشیاء:

دودھ	: 1لیٹر
ونیلا کسٹرڈ	: 4 کھانے کے چمچے
چینی	: 1 کپ
کافی	: 2 کھانے کے چمچے
کوکو پاؤڈر	: 1چائے کا چمچہ

ترکیب:

دودھ کو اُبال کر اس میں چینی ڈالیں۔ کسٹرڈ کو تھوڑے ٹھنڈے دودھ میں مکس کرلیں اور دودھ، چینی کے مکسچر میں ڈال کر چمچہ چلائیں کہ گٹھلیاں نہ بنیں۔ کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کردیں۔ آدھا کسٹرڈ ایک بڑی ڈش میں ڈالیں۔ باقی کسٹرڈ میں ½ چائے کا چمچہ کوکو پاؤڈر اور 1 کھانے کا چمچہ کافی مکس کرکے ڈالیں ہلکے ہاتھ سے مکس کردیں باقی کوکو پاؤڈر اور کافی اُوپر سے چھڑک کر ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔

سبزیوں کے کوفتے

ضروری اشیاء:

آلو (اُبال لیں)	: 2عدد
گاجر	: 1عدد (کدوکش کرلیں)
مٹر (اُبال لیں)	: 1 کپ
شلجم	: 1عدد (کدوکش کرلیں)
لوکی (کدوکش کرلیں)	: 1 کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
لال مرچیں (کُٹی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچہ
زیرہ (کُٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچہ
بیسن (بھنا ہوا)	: 4 کھانے کے چمچے
تیل	: تلنے کے لیے

گریوی کے لیے:

تیل	: ½ کپ
لال مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچہ
ہلدی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچہ
نمک	: حسبِ ذائقہ
لہسن اُدرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچہ
ٹماٹو پیوری	: 1 کپ
ہرا دھنیا	: ½ کپ
ہری مرچیں	: 3 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچہ
پیاز پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

اُبلے آلو اور مٹر کو مسل کر اور اس میں گاجر، شلجم، لوکی، نمک، کُٹی ہوئی لال مرچیں، زیرہ، بیسن مکس کردیں اور کوفتے بنا کر گرم تیل میں شیلو فرائی کریں ایک طرف رکھیں۔

گرم تیل میں پیاز پیسٹ، لہسن، اُدرک پیسٹ فرائی کریں۔ ٹماٹو پیوری، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھونیں اچھی طرح بھون جائے تو پانی ڈالیں شوربہ 5 منٹ پکائیں۔ گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا، ہری مرچیں ڈالیں۔ ڈش میں کوفتے رکھیں اس پر گریوی ڈال کر سرو کریں۔

عہدِ جوانی لوٹانے کا نسخہ

فطرت کے اصول سے قریب تر رہیے اور سادہ اور آسان قدرتی طریقوں پر عمل کر کے عمر رسیدگی کے ڈر اور خوف سے نجات حاصل کریں کیونکہ صحیح اور درست اسلوب زندگی اختیار کر کے صحت مند، تندرست و توانا، خوش و خرم، مفید اور فعال زندگی گزاری جاسکتی ہے

بڑھاپے میں جواں نظر آنے کے لیے اپنے وزن کو قابو میں رکھیں، مناسب و متوازن غذا استعمال کریں اور اپنی زندگی کو معاشرے کے لیے مفید اور کارآمد بناتے ہوئے فعال زندگی گزاریں

ظل ہما خان

اُردو کے ایک مشہور شاعر عندلیب شادانی نے کچھ کچھ اس مفہوم کا شعر کہا تھا کہ ’’سب کہنے کی باتیں ہیں کہ تاریخ خود کو دہراتی ہے۔ میرا عہد جوانی خود کو دہرائے تو۔‘‘ ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ اُس کا عہد جوانی یا عہد شباب کبھی ختم نہ ہو بلکہ ہمیشہ قائم و دائم رہے، لیکن اُردو میں ہی اِس مفہوم کا ایک اور شعر مقبول ہے کہ جو جا کے نہ آئے وہ جوانی دیکھی، جو آ کے نہ جائے وہ بڑھاپا دیکھا۔ ’’عہدِ شباب کا اعادہ‘‘ یا ’’بازگشت جوانی‘‘ یا عہد عمر رسیدگی کے پلٹ آنے کے عمل کے لیے اب اُسے طبّی طور پر آزمایا جا رہا ہے اور یہ کوشش کی جا رہی ہے کہ عمر رسیدگی سے پیوستہ انحطاط جسم کے عمل کو اگر پلٹایا نہ جاسکے تب بھی اس کو روکا تو جاسکے۔

عمر میں اضافے کے ساتھ قویٰ میں انحطاط فطرت کا تقاضہ ہے۔ جسے خوشدلی سے قبول کر لینا چاہیے اور یہ تلاش لاحاصل نہیں کرنی چاہیے کہ وہ شب و روز و ماہ و سال کہاں بچھڑ گئے اور نہ ہی یہ افسوس کرنا درست ہے کہ:

وقت پیری شباب کی باتیں ایسی جیسے کہ خواب کی باتیں، لیکن ہمارے بزرگوں یا عمر رسیدہ افراد کی اب بھی یہ خواہش ہوتی ہے کہ تاریخ خود کو دہرانے لگے اور اُن کا عہد جوانی لوٹ آئے۔ ایسی خواہش کو خواب ’’بازگشت شباب‘‘ بھی کہتے ہیں۔

یوں تو انسانوں میں اور خاص طور سے خواتین میں چالیس سال کی عمر کے بعد ہی قویٰ میں انحطاط آنا شروع ہو جاتا ہے، لیکن اس کا اظہار اور احساس ساٹھ سال کی عمر کے بعد زیادہ ہوتا ہے۔ جسم میں جگہ جگہ درد رہتا ہے۔ عضلات میں اینٹھن ہو جاتی ہے اور اس طرح جسم میں لچک بہت کم ہو جاتی ہے۔ یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے اور بھول اور نسیان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے بالوں میں سیاہی کی جگہ سفیدی آ جاتی ہے چہرے اور گردن پر جھریاں نمودار ہو جاتی ہیں، ہاتھ، پاؤں اور بازوؤں کی کھال لٹکنے لگتی ہے۔ نیز اُس میں کھردرا پن پیدا ہو جاتا ہے، ہڈیاں بھربھری اور خستہ ہو جاتی ہیں اس کیفیت میں اکثر افراد پر افسردگی طاری ہو جاتی ہے ہر سالگرہ کا دن یہ یاد دلاتا ہے کہ عمر کی نقدی مزید ایک سال کم ہو گئی ہے۔

عمر رسیدگی یا بڑھاپا ایک مسلسل جاری عمل ہے جو پیدائش کے وقت سے ہی شروع ہو جاتا ہے اور تمام عمر جاری رہتا ہے۔ اگر علم و دانش اور سمجھ بوجھ ہو تو اِس جاری عمل کی رفتار کو سست اور دھیما کیا جاسکتا ہے اور معمر ہونے کے باوجود صحت مندانہ (بغیر معذوریوں کے) زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ اِس لیے یہ جاننا انتہائی اہم اور ضروری ہے کہ صحیح و صالح اسلوبِ زندگی کیا ہے اور زندگی کس طرح گزاری جائے تاکہ آپ صحت مند تندرست و توانا اور خوش و خرم زندگی بسر کرسکیں۔

ابتداء میں ہی یہ بات ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے کہ دواؤں یا ٹوٹکوں کے ذریعے بڑھاپے کو نہیں روکا جاسکتا ہے۔ اخبارات، رسائل اور ٹی وی (اب انٹرنیٹ بھی!) کے اشتہارات سے ہرگز متاثر نہ ہوں بلکہ بڑھاپے کی حقیقت کو تسلیم کرلیں، لیکن عمر رسیدگی اور بڑھاپے کے باوجود ایک مفید اور فعال زندگی گزاری جاسکتی ہے، بشرطیکہ صحیح اور درست اسلوب زندگی اختیار کیا جائے اور ہر وہ احتیاط اختیار کی جائے جس سے کہن سالی اور عمر رسیدگی سے وابستہ اور متعلقہ امراض پر قدغن لگ سکے یا اُنہیں ملتوی کیا جاسکے۔ اسلوبِ زندگی میں اصل اہمیت غذا، ورزش اور باہمی مجلسی تعلقات اور اپنی زندگی کو معاشرہ کے لیے کارآمد اور مفید بنانے سے ہے۔

طبّی علوم میں تحقیق و تفتیش اور پیش رفت سے عمر میں اضافے یا طول العمری کے نئے باب کھل رہے ہیں۔ سالخوردگی یا عمر رسیدگی سے وابستہ اور پیوستہ امراض خصوصاً عفونتی امراض مثلاً تپ دق (ٹی بی)، ہڈیوں کا بھربھرا پن (اوسٹیو پوروسس)، چہرے اور گردن کی

جھریاں، جلد پر پڑتے گہرے ارغوانی نشانات، گٹھیا (آرتھرائٹس) اور مرض الزائمر وغیرہ کی نسبتاً جلد تشخیص اور اُن کے بروقت علاج میں پیش رفت نے انسانوں کی عمریں بڑھا دی ہیں، لیکن عمر میں اضافے کا سب سے اچھا نسخہ یہی ہے کہ انسان خاص طور سے خواتین جسمانی اور ذہنی طور پر فعال اور سرگرم رہیں اور گوشہ نشین نہ ہو جائیں۔ ہمارے ہاں تو ابھی نہیں لیکن مغربی اور امریکی معاشرے نے بالعموم یہ قبول کرلیا ہے کہ عمر رسیدہ بزرگ افراد کو بھی نوجوانوں کی طرح زندگی کی دلچسپیوں سے لطف اندوز ہونے کا حق حاصل ہے۔ اب اِن معاشروں میں بزرگ مرد یا خواتین نہیں ہوتے بلکہ ’’اولڈ ینگ مین‘‘ اور ’’اولڈ ینگ لیڈی‘‘ ہوتے ہیں۔

یہ بات بہرحال ہمیشہ ذہن میں رہنی چاہیے کہ آپ کے خالق و مالک نے آپ کے لیے جتنی عمر لکھ دی ہے، اُس میں کوئی کمی یا بیشی نہیں ہوسکتی، آپ کے طولِ حیات میں کسی طرح کا اضافہ ممکن نہیں ہے۔ جب یہ کہا جاتا ہے کہ انسانوں کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے تو اِس سے مراد یہ ہے کہ اب اللہ تعالیٰ نے عام انسانوں کی عمر میں اضافہ کردیا ہے، یعنی اب طبّی علوم میں پیش رفت کے نتیجے میں بے شمار امراض (مثلاً چیچک وغیرہ) کا قلع قمع کردیا گیا ہے اور بیشمار امراض (مثلاً تپ دق وغیرہ) کا کامیاب علاج دریافت کرلیا گیا ہے۔ اِس طرح اب عام انسان طویل العمر ہونے لگے ہیں اور اللہ کے حکم سے اُن کی اوسط عمر بڑھ گئی ہے، لیکن یہ بات زیادہ اہم ہے کہ اصل مسئلہ طولِ حیات نہیں بلکہ صحت و تندرستی کی بہتری ہے تاکہ جو بھی زندگی باقی ہے وہ صحت و تندرستی سے بھرپور ہو۔

اعادہ شباب یا بازگشت شباب کے لیے مختلف نسخے آزمائے جا رہے ہیں لیکن اگر آپ کی خواہش، آرزو اور تمنا یہ ہو کہ بڑھاپے میں بھی آپ جوان اور پرشباب نظر آئیں تو تجارتی نسخوں کو آزمانے کے بجائے فطرت کے اصولوں اور قدرتی طریقوں پر عمل کیجیے رام بھلی کرے گا۔

سب سے پہلا اصول تو یہ ہے کہ بڑھاپے میں اپنے وزن کو قابو میں رکھیں اور اس میں مزید اضافے کو روکیں۔

اگر وزن زیادہ ہے تو اُسے مناسب حد تک رکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے اور وزن میں کسی بھی صورت میں مزید اضافہ نہیں ہونے دینا چاہیے۔ مناسب اور متوازن غذا بھی بڑھاپے میں اعادہ وجوانی کی نوید بن سکتی ہے۔

یوں تو ہر عمر میں ہی کولیسٹرول آمیز غذاؤں، نمک، چربی اور سفید شکر (چینی) سے پرہیز کرنا چاہیے کہ ان سے پرہیز سرخ رگوں کی بیماری، حملہ قلب (ہارٹ اٹیک) اور فالج (اسٹروک) سے تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں پھل، سبزیاں، ترکاریاں اور چھلکے (بھوسی) والے اناج شامل ہوں۔ اس سے خون کی شکر کا توازن درست رہتا ہے اور اس طرح کی غذا استعمال کرنے والے افراد میں آنتوں کے عارضے مثلاً قبض اور سرطان وغیرہ بھی کم ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں بھی ہلکی پھلکی ورزش (مثلاً چہل قدمی) کا اہم کردار ہے۔ ورزش کی بدولت امراض قلب سے تحفظ ملتا ہے۔ خون کی چکنائی کم ہوتی ہے اور احساس تندرستی بڑھتا ہے۔ جسم میں اہلیت اور چستی بھی آتی ہے۔ تاہم اس عمر میں سخت مشقت اور تھکا دینے والی ورزشوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہلکی پھلکی ورزش کرنے اور فعال زندگی گزارنے سے فشار خون (بلڈ پریشر) بھی درست رہتا ہے، کولیسٹرول بھی کم رہتا ہے اور غیر ضروری یا غیر معمولی فراز شکر بھی نہیں ہوتا۔ اسی طرح حملہ قلب اور فالج کا امکان گھٹ جاتا ہے۔ اگر آپ کو تمباکو کھانے یا پینے (تمباکو نوشی) کا شوق ہے تو اُس کو فوراً ہی ترک کر دیں۔ تمباکو کے استعمال سے دل اور پھیپھڑوں کو نقصان ہوتا ہے۔

بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے آپ بیش قیمت اور مہنگے نسخے آزمانے یا طریقہ ہائے علاج استعمال کرنے کے بجائے ان سادہ اور آسان طریقوں کو بھی آزما سکتی ہیں۔ آپ انہیں گھریلو نسخے اور ٹوٹکے بھی سمجھ سکتی ہیں۔ یہاں پر 6 مختلف طاقتور غذاؤں پر مشتمل چند پُر اثر ٹوٹکے یا نسخے پیش کیے جا رہے ہیں جو کہ جھریوں سے بچاؤ کے ساتھ جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور آپ بلا جھجک ان پر عمل کر سکتی ہیں۔

روغن زیتون

طبّی تحقیقات اور بے شمار مطالعوں سے یہ حقیقت پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ غیر معمور یا یک سیر شدہ چکنائی یا اچھی چکنائی جو روغن زیتون میں موجود ہے اُن سے خون میں کولیسٹرول نہیں بڑھتی ہے۔ اِسی لیے اسے اچھی چکنائی بھی کہا جاتا ہے۔ روغن زیتون کے استعمال سے بڑی حد تک امراض قلب کو کم کیا جا سکتا ہے۔ روغن زیتون میں بکثرت کثیر فینول (پولی فینول) پائے جاتے

ہیں۔ جو انتہائی طاقتور ضد تکسیدی عوامل ہیں۔ جن کی بدولت عمر رسیدگی اور بڑھاپے سے وابستہ امراض کو روکا جا سکتا ہے روغن زیتون میں کھانے پکانے سے یا اُن میں شامل کرنے سے یا براہ راست جلد پر اُس کی مالش کرنے سے چہرے گردن اور ہاتھ و پاؤں کی جھریوں سے نجات حاصل کرنے میں مددمل سکتی ہے۔ بالفاظ دیگر روغن زیتون کے جلد پر براہ راست استعمال سے جلد کی جھریاں دور رہنے پر مجبور ہوتی ہیں آپ آزما کر تو دیکھیے۔

چاکلیٹ

اب جس غذائی جز یا میٹھی چیز کا ذکر کیا جا رہا ہے وہ آپ کو شاید اس لیے انہونی لگے کہ ہم نے تو بچپن میں بھی کبھی چاکلیٹ زیادہ شوق اور رغبت سے نہیں کھائی۔ ایک وجہ شاید اس کی قیمت یا گرانی بھی ہو اور اب اس عمر میں جب چہرہ جھری زدہ ہو گیا ہے۔ بڑھاپے سے وابستہ کئی امراض کا سامنا ہے۔ اس صورت میں تو چاکلیٹ کا استعمال شاید زہر قاتل ہو کہ یہ کولیسٹرول بھی بڑھائے گی اور افراط شکر کا باعث بھی بنے گی اور آپ کی صحت وتندرستی کے لیے لمحہ فکر بھی! آپ کا جسم بے ڈول اور آپ کی جلد بے ڈھب ہو جائے گی!...... گھبرایئے نہیں ایسا کچھ نہیں ہوگا۔ میں آپ کو یہ مشورہ پوری سنجیدگی اور دیانتداری سے دے رہی ہوں کہ اگر آپ اس بڑی عمر میں بھی کم عمر جوان خوبصورت اور اسمارٹ نظر آنا چاہتی ہیں تو بلا تکلف چاکلیٹ کھانا شروع کر دیجیے۔ بے شمار مطالعوں اور جائزوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ گہرے ارغوانی رنگ کی چاکلیٹ میں بکثرت غیر تکسیدی عناصر فلاوینولز پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی خون کی رگوں کے صحت مند افعال کو برقرار رکھنے اور اُن کی صحت مندانہ سرگرمیوں کو بحال رکھنے میں معجزاتی اثر رکھتے ہیں اور جلد کو تروتازگی، نرمی، ملائمت اور چمک بخشتے ہیں۔

دہی

دہی میں کیلشیم بافراط پایا جاتا ہے اور اس میں دوست یا درست بیکٹیریا بھی پائے جاتے ہیں۔ جی ہاں...... بیکٹیریا بھی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ دوست اور دشمن بیکٹیریا، دہی، یا پنیر یا خمیر میں پائے جانے والے بیکٹیریا انسان دوست ہوتے ہیں۔ نیز دہی سے انسانی جلد کی اندرونی صفائی بھی ہوتی رہتی ہے۔ اِس لیے جلد تروتازہ، روشن اور چمکدار نظر آتی ہے۔

گری اور مغزیات

کیا اخروٹ، بادام، پستہ، مونگ پھلی یا دیگر خشک میوہ جات اور گری آپ کی روزمرہ کی غذا کا جزو ہیں؟ اگر نہیں ہیں تو اُنہیں آج ہی سے اپنی غذا میں شامل کیجیے۔ اِن میں غیر سیر شدہ (غیر معمور) یا یک سیر شدہ چکنائی یا شحمیات پائی جاتی ہیں اور اِس سے جلد کی عمومی صحت بحال اور برقرار رہتی ہے۔

جلد کو جھریوں سے پاک رکھنے کیلئے!

شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو کہ عمر رسیدگی کے اثرات کو مٹانے کے لیے شہد اور دارچینی کا آمیزہ ایک مجرب نسخہ ہے۔ اس سے جلد کسی ہوئی، تروتازہ، چمکدار، چکنی اور نرم وملائم رہتی ہے یوں سمجھیے کہ آپ شاید ساٹھ کی ہوں، لیکن جلد چالیس کی نظر آتی ہے ہر دم تازہ اور جوان جلد کے لیے شہد اکسیر ہے اور جلد کو خوب غذائیت فراہم کرتا ہے اور اِس کے لیے تروتازگی اور شگفتگی کا باعث بنتا ہے اور اِس طرح وہ باریک اور ہلکی جھریاں بھی مٹ جاتی ہیں جو بظاہر بہت نمایاں نظر نہیں آتی ہیں شہد ازخود بہت مرطوب ہے۔ باورچی خانے میں استعمال ہونے والے گرم مصالحہ جات میں دارچینی کی بڑی اہمیت ہے اور یہ سالن کو سنوارنے اور خوشبو دار بنانے کے لیے عموماً استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے کئی مفید آرائشی وزیبائشی استعمال ہیں۔ یہ جلد میں تحریک پیدا کرتی ہے اور جسم کو گرم رکھتی ہے۔

جھریوں سے بچاؤ کے لیے شہد اور دارچینی کا شربت

ضروری اشیاء:

شہد	:	1 کھانے کا چمچہ
پانی	:	1 کپ
دارچینی پاؤڈر	:	1 چٹکی

ترکیب

سوس پین میں پسی ہوئی دارچینی کے ساتھ شہد اور پانی کو ڈال کر اُبال لیجیے اور اس شربت کو دن میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نوش فرمایئے آپ کی جلد جھریوں سے پاک بالکل ہموار، چکنی اور چمکدار ہو جائے گی۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد آپ کی عمر کی چغلی نہ کھائے اور آپ چہرے مہرے اور جلد کی چمک کی بدولت جوان ہی نظر آئیں تو پھر آج سے ہمارا مجوزہ ایک شربت بلکہ عرق پینا شروع کر دیجیے۔ اس سے آپ کے بدن کی جلد آپ کی عمر سے بے نیاز ہو جائے گی اور یہ شاید کوئی نیا شربت نہیں ہے بلکہ صرف گاجر اور ٹماٹر کے عرقیات کا آمیزہ ہے یہ صدیوں کا آزمایا ہوا مجرب نسخہ ہے۔ گاجر اور ٹماٹر کے عرقیات کے آمیزے کا ایک گلاس روزانہ آپ کی جلد کے لیے جادوئی اثر رکھتا ہے۔ آپ کی جلد چکنی چکنی ریشم جیسی ملائم ہو جاتی ہے اور آپ کی جلد کو دیکھ کر کوئی آپ کی عمر کا اندازہ نہیں لگا سکے گا اور آپ صرف جوان ہی نہیں بلکہ نوجوان نظر آئیں گی۔

گاجر کے بارے میں ماہرین طب وتغذیہ جانتے ہیں کہ گاجر میں لائیکوپین اور بیٹا کیروٹین بافراط پائے جاتے ہیں۔ جو جلد کو صحت مند، تندرست توانا، تروتازہ، چکنا اور ملائم رکھتے ہیں۔ اِس لیے کیوں نہ آپ بھی آج سے ہی یہ پینا شروع کر دیں اور عمر رسیدگی کے ڈر اور خوف سے نجات پا لیں۔

اللہ آپ کو جوان بڑھاپا عطا فرمائے۔ (آمین)

تاباں و تروتازہ جواں جلد کے حصول کا حسین راز

موسم گرما کے پھلوں میں شامل ضد تکسیدی خصوصیات اور غذائیت بخش اجزاء جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کرتے ہیں اور سوختگی شمس سے متاثرہ جلد کو مندمل کرنے میں معاونت کرتے ہیں

سوختگی شمس سے جلد پر پڑنے والے داغ دھبوں جھریوں اور شکنوں سے پاک جواں جلد کے حصول کے لیے اسٹرابیری فیس پیک' مینگو اسکرب یا رس بھری فیس ماسک استعمال کرشماتی سنگھاری اثر پذیری رکھتا ہے

ریحانہ عرفان

موسم گرما سال کا طویل ترین موسم' جس کی واپسی بھی اتنی ہی شدید ہوتی ہے' جتنی شدت کے ساتھ اس کی آمد ہوتی ہے۔ اس موسم کی غضبنا کی جاتے جاتے بھی اپنا اثر دکھا دیتی ہے۔ ہر گزرتے دن کے ساتھ گرمی کی شدت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس پُرتپش موسم کی حدت ہر چیز کو اپنی لپیٹ میں لیے ہوئے ہے محسوس یوں ہوتا ہے گویا یہ تپش و حدت روئے زمین پر موجود ہر بندہ بشر ہر جاندار و بے جان شے کو جھلسانے کے درپے ہے۔ اس پُرتپش موسم کی حدت سے جہاں روئے زمین کی ہر شے مرجھائی ہوئی دکھائی دیتی ہے وہیں جلد کی تروتازگی بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے اور جلد مرجھائی ہوئی اور بے رونق دکھائی دیتی ہے اس موسم میں جلد کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی

ہے اور کسی مہرباں ماں کی طرح ہماری تمام ضروریات سے آگاہ' مادر فطرت یعنی قدرت کے خزانے میں ایسی بے شمار اشیاء موجود ہیں جو ہماری جلد کی حفاظت کرتی ہیں اور اس کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کر کے اسے نئے سرے سے جادوئی رعنائی عطا کرتی ہیں۔

مرجھائی ہوئی جلد کی رعنائی و دلکشی کو بحال کرنے کے لیے موسم گرما میں دستیاب پھلوں سے فائدہ اُٹھائیں اور ان کی مدد سے اپنی جلد کے مسائل کا حل تلاش کریں۔ موسم گرما میں ہم بہت سے پھلوں کے صحت بخش فوائد سے مستفید ہوتے ہیں۔ تربوز' خربوزہ' آم' فالسہ' انگور' جامن' آلو بخارے' اسٹرابیریز اور بہت سے دوسرے پھل شدید گرمی میں پیاس میں تسکین فراہم کرتے ہیں اور جسم کی زائل شدہ توانائی کو بحال کرتے ہیں' لیکن کیا آپ اس حقیقت سے آگاہ ہیں کہ موسم گرما کے پھل ہمیں پُراثر سنگھاری فائدے مہیا کرتے ہیں اور گرمی کی شدت سے نمٹنے میں ہماری معاونت کرتے ہیں۔ موسم گرما کے پھل صرف ہماری ذوقی کلیوں کو ہی تسکین فراہم کرنے کا ذریعہ نہیں ہیں بلکہ اس کے علاوہ بھی اَنگنت فوائد کے حامل ہیں۔ اپنی غذا میں تازہ پھل شامل کریں یا انہیں اسموتھیز اور جوسز کی صورت میں استعمال کریں یا پھر جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی اور رونق بحال کرنے کے لیے انہیں جلد پر لگائیں یقیناً نتائج ہمیشہ شاندار ہوتے ہیں۔

موسم گرما کے پھل جلد پر جادوئی طور پر اثر دکھاتے ہیں اور سورج کی تیز بنفشی شعاعوں کے خلاف جنگ کرتے ہوئے جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کر دیتے ہیں۔ خوبصورت و چمکدار رنگوں پر مشتمل ان پھلوں میں شامل مانع تکسید خصوصیات اور غذائیت بخش اجزاء سورج کی شعاعوں سے براہِ راست سامنا کرنے کی وجہ سے سوختگی شمس سے متاثرہ جلد کو مندمل کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ جلد کی ساخت کو بہتر بناتے ہیں اور جھلسی ہوئی رنگت کو تروتازہ کر دیتے ہیں۔ یوں تو پھل ہماری خوراک کا اہم حصہ ہیں اور ہم انہیں مختلف طریقوں سے اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ نرم' ہموار اور تروتازہ جلد کے حصول کے لیے انہیں براہِ راست جلد پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

چمکدار و درخشاں جلد کے حصول کے نسخے کے کلیدی الفاظ ہیں تازہ اور قدرتی' یقین کیجیے اور انہیں آزما کر دیکھیے' ان کی حیرت انگیز خصوصیات جان کر آپ خود بھی حیران رہ جائیں گی۔ جب ٹمپریچر ہر لحظہ اونچائی کی طرف گامزن ہو تو ایسے میں موسم گرما کے پھلوں سے تیار شدہ یہ نسخہ جات آپ کی جلد کی حفاظت کا ارزاں اور بہترین نسخہ ہیں۔

جواں جلد کیلئے اسٹرابیریز

اگر آپ ان پُرحدت دنوں میں بھی چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد چمکدار' ہموار اور تروتازہ نظر آئے تو اس کے لیے اسٹرابیری بہترین انتخاب ہے۔ اسٹرابیری کے صحت بخش فوائد کے بارے میں تو آپ جانتی ہی ہوں گی لیکن اسٹرابیری جلد کی خوبصورتی کے لیے بھی معجزاتی طور پر اثر دکھاتی ہے اس حقیقت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔

اسٹرابیری جلد کی رنگت کو بہتر بناتی ہے۔ دیگر غذائیت بخش اجزاء اور مانع تکسید خصوصیات کے ساتھ ساتھ اسٹرابیری وٹامن C کی بھرپور مقدار فراہم کرتی ہے۔ وٹامن C کولاجن کی افزائش میں معاونت کرتا ہے جو کہ جلد کو کسا ہوا' تنا ہوا اور جھریوں سے پاک رکھتا ہے۔ سورج کی شعاعوں سے پڑنے والے جلد کے داغ دھبوں اور نشانات میں کمی لے آتا ہے جھریوں و شکنوں سے پاک جواں جلد کے حصول کے لیے اسٹرابیری استعمال کیجیے۔

ہموار جلد کے لیے

15-20 تازہ اسٹرابیریز کو ½ کپ دہی کے ساتھ ملا کر بلینڈ کر لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس شامل کر کے ½ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ اس ٹھنڈے مکسچر کو اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں 30 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ اگر اس ماسک کے استعمال کرنے کے فوراً بعد آپ کو گھر سے باہر جانا ہے تو چہرے پر سن اسکرین استعمال کرنا نہ بھولیں۔

چند اسٹرابیریز دھو کر میش کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ اپنے چہرے کو ہلکا سا نم کریں۔ اب گیلے چہرے اور گردن پر یہ پیسٹ لگا کر 15-20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ ہفتے میں 2-3 مرتبہ اس پیسٹ کا استعمال آپ کی جلد کو نرم ہموار اور کسا ہوا رکھے گا۔

ٹپس

اگر کسی کی جلد بہت زیادہ خشک اور پانی کی کمی کا شکار ہے تو انہیں چاہیے کہ چہرے پر اسٹرابیری پیسٹ کے استعمال سے پہلے جلد کو زیتون کے تیل یا کسی دوسرے تیل سے صاف کر کے ہلکا سا چکنا کر لیں۔ اس کے بعد چہرے اور گردن پر اسٹرابیری پیسٹ استعمال کریں۔

اگر کسی کی جلد ایکنی سے بہت زیادہ متاثر ہے تو انہیں چاہیے کہ اسٹرابیری پیسٹ کے بجائے اسٹرابیری جوس میں تھوڑی مقدار میں گلیسرین شامل کر کے چہرے اور گردن پر استعمال کریں۔

دمکتی ہوئی سنہری رنگت کے لیے آم

خوشگوار' لذیذ اور فرحت بخش ذائقے کے حامل آم کی غذائی خوبیاں تو اَنگنت ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ موسم گرما کا یہ خاص پھل ایک بہت مؤثر سنگھاری معاون بھی ہے' خصوصاً ان افراد کے لیے جن کی جلد بے حد حساس ہے۔ بیشمار غذائی خصوصیات کے

آم کا بطور غذا استعمال جہاں جلد کو اندرونی طور پر غذائیت فراہم کرتا ہے وہیں جلد کے اُوپر مینگو فیس پیک اور اسکرب کا استعمال جلد کو نرم ہموار روشن و چمکدار رنگ عطا کرتا ہے۔

خواتین جو کیل مہاسوں اور بلیک ہیڈز جیسے مسائل کی وجہ سے پریشان رہتی ہیں، مینگو فیس پیک اور اسکرب ان کی جلد پر معجزاتی طور پر اثر دکھاتے ہیں۔ آم وٹامن A کے حصول کا مؤثر ترین ذریعہ ہیں اور تمام ماہر امراض جلد کیل مہاسوں اور جلد کے مسائل کے حل کے لیے وٹامن A پر مشتمل غذائیں اور ادویہ تجویز کرتے ہیں۔ آم سے تیار کردہ اسکرب میں موجود اس کے ریشے چہرے کے بند مسامات کو کھولنے میں معاونت کرتے ہیں، بلیک ہیڈز کو نرم کرتے ہیں اور چہرے کی صفائی کو آسان بنا دیتے ہیں۔

مینگو فیس پیک

حساس جلد کے حامل افراد کے لیے مینگو اور دہی سے تیار شدہ فیس پیک مؤثر طور پر کام دکھاتا ہے۔ ایک آم کے کیوبز کاٹ لیں ½ کپ دہی اور آم کو بلینڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے کو دھو کر صاف کرنے کے لیے اس فیس پیک کو چہرے پر لگا لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرے کو دھو کر صاف کر لیں اور اپنی نکھری ستھری جلد اور چمکدار کھلی رنگت دیکھ کر بس خوش ہو جائیں۔

فیس اسکرب

چہرے پر کیل مہاسوں کی موجودگی کی وجہ سے بہت سی خواتین اسکرب استعمال نہیں کر سکتیں لیکن آم سے تیار شدہ یہ اسکرب ان کی جلد کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے ½ کپ دہی 1 کپ آم اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا کر بلینڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ میں جئی کا موٹا دلیہ شامل کریں اور تیار شدہ اسکرب کو چہرے اور گردن پر لگا کر 15-20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں ہلکے ہاتھوں سے نرمی و ملاحت سے مساج کریں۔ چہرے کو دھو کر تھپ تھپاتے ہوئے خشک کر لیں اپنی جلد کی رعنائی و دلکشی دیکھ کر آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

نرم و ہموار، چکنائی سے پاک جواں جلد کے لیے! رس بھری

بیشمار صحت بخش غذائی اجزا اور مانع تکسید خصوصیات سے بھرپور رس بھری جب نظروں کے سامنے موجود ہو تو ایسے میں کوئی بھی انہیں اپنے منہ تک لے جانے کے لیے اپنے ہاتھوں کو روک نہیں پائے گا، لیکن کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ جلد پر رس بھری کا استعمال جلد کی پھیکی پڑتی رنگت پر ایک نیا نکھار لے آتا ہے۔ رس بھری ایک ایسا سنگھاری معاون ہے کہ جب آپ اپنی جلد پر اسے استعمال کریں گی تو آپ کی زبان کے ساتھ ساتھ آپ کی جلد بھی اس کی محبت میں مبتلا ہو جائے گی۔ جلد پر رس بھری کا استعمال ہمیں جواں، نرم و ہموار، چکنائی سے پاک اور کسی ہوئی جلد فراہم کرتا ہے۔

رس بھری فیس ماسک!

رس بھری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے آپ کو ½ کپ تازہ رس بھری (یاد رہے کہ فرزون پھل استعمال کرنے سے ہم بہترین نتائج حاصل نہیں کر پائیں گے) 2 کھانے کے چمچے شہد اور ½ کپ جئی کی ضرورت ہو گی تمام اشیاء کو بلینڈر میں بلینڈ کر کے ہموار پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر کے پیسٹ لگا لیں 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس ماسک میں موجود تمام غذائی اجزاء جلد کے لیے بے حد فائدہ بخش ہیں۔

سوختگی شمس سے متاثرہ جلد کے لیے! بلیو بیریز

بیریز کے خاندان سے تعلق رکھنے والا اسپر اسٹار پھل بلیو بیری مانع تکسید اجزاء (Anti oxidants) کے حصول کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔ انتہائی عمدہ و نفیس ذائقے کی حامل بلیو بیریز نہ صرف آپ کی ذوقی کلیوں کو تسکین فراہم کرتی ہیں بلکہ یہ آپ کی جلد کے لیے بہترین ٹانک کا کام دیتی ہیں۔ بلیو بیری میں شامل مانع تکسید اجزاء ان آزاد اصلیوں کے خلاف مؤثر مزاحمت کرتے ہیں جو موسم گرما کی شدید حدت میں جلد کے خلیات کو تباہ و برباد کر کے رکھ دیتے ہیں۔ بلیو بیریز میں شامل فائٹو کیمیکلز اور مانع تکسید اجزاء سوختگی شمس سے متاثر جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور سورج کی نیم بنفشی شعاعوں کے مضر اثرات کے تحت تباہ ہو جانے والے خلیات کی از سر نو بحالی میں معاونت کر کے جلد کو ایک جواں لک عطا کرتے ہیں۔ بلیو بیریز ہمیں وہ تمام لازمی وٹامنز مہیا کرتی ہیں، جن کی ہماری جلد کو ضرورت ہوتی ہے۔

بلیو بیری فیس ماسک

بلیو بیری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے 10 عدد تازہ بلیو بیریز 1 چائے کا چمچہ لیموں کا رس، 1 کھانے کا چمچہ دہی اور 4-5 عدد بادام لے کر تمام اشیاء بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ چہرے کو دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ فیس ماسک چہرے پر لگائیں 15-20 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ یہ ماسک آپ کی جلد کی تر و تازگی بحال کر کے آپ کو جواں جلد کا مالک بنا کر چہرے پر موجود شکنوں اور لکیروں کا خاتمہ کر دے گا۔

1 چائے کا چمچہ لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچے جئی اور کچھ تازہ بلیو بیریز کو بلینڈر میں ڈال کر کریمی پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں 10 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں ہفتے میں 2 مرتبہ اس ماسک کا استعمال عمر رسیدگی کے اثرات کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم و ہموار بنا دے گا۔

سوختگی شمس سے متاثر، سانولی ہوتی، ہوئی رنگت پر اک نیا نکھار لانے کے لیے کچھ تازہ بلیو بیریز اور 2 کھانے کے چمچے دہی کو بلینڈر میں ملا کر پیسٹ تیار کر لیں۔ اس ماسک کو چہرے پر لگائیں 15 منٹ کے بعد چہرے کو دھو کر صاف کر لیں۔ بلیو بیری میں شامل انتھوسائی نین اور مانع تکسید اجزاء دھوپ کی شدت سے جھلسی اور سنولائی ہوئی جلد کی درستگی کر کے جلد کی گمشدہ رونق بحال کر دیں گے۔

جلد کی تروتازگی کے لیے، کھیرا!

اس موسم گرما میں کھیرے کی تسکین آمیز خصوصیات سے مستفید ہوں۔ کھیرا جلد کے لیے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے چہرے پر کھیرے کا ماسک لگائیں اور پارلر میں گھنٹوں وقت گزارے بغیر، بنا کسی دقت و جھنجھٹ کے اس کے تسکین آمیز و فرحت بخش احساس کو محسوس کریں۔ یہ جلد کو نمی و غذائیت فراہم کرتا ہے، چہرے پر موجود مردہ خلیات کو دور کر کے چہرے پر ایک نئی چمک اور تروتازگی لے آتا ہے۔

کھیرے اور دہی کا ماسک

آدھا کھیرا لے کر اسے کدوکش کریں اور 2 کھانے کے چمچے دہی کے ساتھ ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں 15 منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ اپنے چہرے کی تازگی دیکھ کر آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

کھیرے کا رس، گلیسرین اور عرق گلاب برابر کی مقدار میں لے کر بوتل میں ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں۔ بوتل کو فریج میں رکھ کر آمیزہ کو ٹھنڈا کر لیں۔ اس آمیزے کو اپنے چہرے، گردن اور ہاتھوں پر لگائیں۔ یہ دھوپ کی حدت سے متاثرہ جلد کو فوری آرام مہیا کر کے جلد کو ٹھنڈک اور سکون فراہم کرے گا۔

کھیرے کے چند ٹکڑے 1-2 کھانے کے چمچے اورنج جوس، ایک اسٹرابیری، 1 کھانے کا چمچہ شہد اور 1 کھانے کا چمچہ کریم (اگر آپ کی جلد چکنی ہے اور آپ کو کیل مہاسوں کے مسائل کا سامنا ہے تو کریم کے متبادل کے طور پر دہی استعمال کریں) لے کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگائیں 15 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی جلد کی تروتازگی کو محسوس کریں اور اپنی محنت کے خوبصورت ثمر کا نظارہ کریں۔ اس پُر حدت موسم میں جب ہر جاندار و بے جان شے مرجھائی ہوئی دکھائی دیتی ہے خوبصورت نظر آنے کے لیے آپ کو کسی تردد میں پڑنے کی ضرورت نہیں، صحت بخش خصوصیات سے بھرپور موسم گرما کے ان پھلوں سے تیار شدہ ماسک اپنے چہرے پر استعمال کریں اور موسم کی شدت سے متاثر مرجھائی ہوئی بے رونق جلد کو ایک نئی تروتازگی و رعنائی عطا کریں۔

اک نظرِ پیروں کی جانب بھی

اندازہ لگایا گیا ہے کہ پیروں اور ایڑیوں سے لاپروائی برتنے کے سبب پاکستان کی پختہ عمر کی 80 فیصد خواتین کی ایڑیاں کٹی پھٹی، ادھڑی ہوئی اور شکستہ ہیں، اس کے باوجود ان پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی

روزمرہ یا ہفتہ وار پیروں کی صفائی و دیکھ بھال پیروں سے متعلق مستقبل میں ہونے والے بڑے مسائل و خطرات سے محفوظ رکھ سکتی ہے

ڈاکٹر قرۃ العین بدر

گاؤں ہوں یا دیہات یا جدید سہولتوں سے آراستہ روشن خیال ماڈرن شہر ہوں، پاکستان کے اور پاکستان ہی کیا پورا برصغیر پاک و ہند بشمول بنگلہ دیش کے عوام اپنی جلد کو بالعموم بہت زیادہ نظر انداز کرتے ہیں، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلد ہمارے جسم کا شاید سب سے بڑا عضو ہے۔ یہ ہمارے جسم کی ایک ایسی فصیل ہے جو کہ جسم کو بیرونی عوامل و خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ کہنا غلط یا غیر حقیقی نہیں ہوگا کہ بغیر جلد کے زندگی ناممکن ہے جلد پورے جسم کا 15 فیصد ہے یعنی ایک عام صحت مند شخص کی جلد کا وزن اس کے کل وزن کا تقریباً پندرہ فیصد ہے اور تمام اعضاء میں یہ سب سے زیادہ منظر عام پر نظر آنے والا عضو ہے۔ جلد پر اگر کوئی بیرونی عامل کارفرما ہو یا کوئی خطرہ درپیش ہو تو یہ اس کی اطلاع عصبی نظام کو پہنچا دیتی ہے، اس طرح سے اعصابی نظام خبردار ہو جاتا ہے۔ جلد کے ذریعے لمس، گرم و سرد اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور اس حس کو عصبی ریشوں کے ذریعے مرکز تک ترسیل کر دیا جاتا ہے تاکہ جسم اس خطرے سے نپٹنے کے لیے تیار ہو جائے۔ یہ بھی ایک عجیب اتفاق ہے کہ انسانوں کے لیے حسن کا معیار بھی جلد ہے، جلد کی رنگت اس کی ساخت اور اس کی ہیئت اور اس کی چمک و دمک کی بنیاد پر ہم انسانوں کو خوبصورت اور بدصورت کے گروہ میں یا گورے، کالے، سانولے، گندمی اور ملیح رنگوں میں تقسیم کرتے ہیں اور کسی کے حسین ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں، لیکن اس کی دیکھ بھال، نگہداشت و پرداخت اور حفاظت اس طرح نہیں کی جاتی ہے جو جلد کا حق ہے۔ بہت زیادہ ہوا تو صرف یہ کر لیا کہ ٹی وی اور شوبز کی اپنی پسندیدہ اداکاراؤں کے اشتہارات سے متاثر ہو کے کہ ''لوگ ہمارا چہرہ ہی تو دیکھتے ہیں۔'' کبھی یہ ''خوشبودار صابن'' اور کبھی ''جھاگ سے بھرپور صابن'' استعمال کر لیتی ہیں۔ یہ استعمال بھی عموماً صرف چہرے تک محدود رہتا ہے، بقیہ پورے جسم کو تو خشک تولیہ سے پونچھ ڈالا جاتا ہے۔

جلد بیرونی حملوں، خطرات اور دیگر عوامل سے صرف آپ کے جسم کے داخلی اعضاء اور عضلات کی حفاظت اور بچاؤ ہی نہیں کرتی ہے، بلکہ یہی سب سے زیادہ کھلا، عیاں اور نمایاں عضو ہے، اس لیے اس کی اپنی حفاظت اور دیکھ بھال سے صرف نظر نہیں کرنا چاہیے۔ ہماری جلد انتہائی درجے کی حفاظت اور دیکھ بھال کی متقاضی ہے، لیکن یہ بھی ایک المیہ ہے کہ جب تک لڑکیاں شادی کی عمر کو نہیں پہنچ جاتی ہیں، اس وقت تک ان کی جلد کی حفاظت پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی ہے۔ شہروں میں تو صورتحال شاید اتنی خراب نہیں ہے، لیکن یہاں بھی زیادہ توجہ صرف چہرے اور ہاتھوں کو دی جاتی ہے اور بقیہ تمام جسم کی جلد کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے، زیادہ سے زیادہ یہ ہوتا ہے کہ شادی، بیاہ یا کسی اور تقریب کے لیے کسی ماہر آرائش حسن (بیوٹی پارلر) سے چہرے پر غلط یا صحیح لوشن اور کریمیں ملوالی جاتی ہیں جو ممکن ہے کہ حسن ساز تو ہوں، لیکن عموماً جلد کے لیے مضرِ صحت ہوتی ہیں۔

برصغیر کے دیہاتوں میں تو صورتحال اور بھی زیادہ ابتر ہے، بلوغت کے ابتدائی دنوں میں بیشمار فعلیاتی (فزیالوجیکل) اور ہارمونی تبدیلیوں کے باعث لڑکیوں کی جلد پر چھالے پھوٹ آتے ہیں یا کیل وِمہاسے پیدا ہو جاتے ہیں یا کوئی اور جلدی عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مختلف سیاہ یا بھورے نشانات کا پڑنا تو گاؤں کی بڑی بوڑھیاں اور چشم دیدہ اور نرم و گرم و خشک و ترچشیدہ بزرگ خواتین ان امراض اور عارضوں کا علاج ''چونے'' یا ازقسمِ چونا کسی مسالے یا شے سے کرتی ہیں، لڑکیوں کی جلد پر یہ چونا (بعض علاقوں میں اپٹن بھی استعمال ہوتا ہے) لگا دیا جاتا ہے اس کا شاید کچھ فائدہ بھی ہوتا ہو، تاہم مختلف ردعمل ہو سکتے ہیں جن کے داغ اور نشانات چہرے اور جلد پر باقی رہ جاتے ہیں، نیز چہرے پر پڑے ہوئے یہ نشانات بہت زیادہ نمایاں اور عیاں ہو جاتے ہیں اور لڑکیوں کے حسن و خوبصورتی کے لیے ایک تازیانہ بنتے ہیں، لیکن افسوس اس بات پر ہوتا ہے کہ جب یہ سب کچھ ہو رہا ہوتا ہے اس وقت کچھ نہیں کیا جاتا بلکہ لڑکیوں کی شادی طے ہونے تک کا انتظار کیا جاتا ہے اور تب والدین اپنی بچیوں کو ماہرین امراضِ جلد کے پاس مشورے کے لیے رجوع کرتے ہیں۔

اس وقت تک عموماً دیر ہو چکی ہوتی ہے اور یہ داغ اور نشانات اس قدر گہرے ہو چکے ہوتے ہیں کہ جراحی کے علاوہ کوئی اور علاج ممکن نہیں رہتا ہے۔ اس لیے تمام افراد کو اور خاص طور پر ماؤں کو چاہیے کہ ''افسوس سے احتیاط بہتر ہے۔'' اپنی بچیوں کی جلد پر گہری نظر رکھیں اور کسی بھی قسم کی تبدیلی پر توجہ دیں یعنی رنگ پر، دانوں پر، کیل وِمہاسوں پر یا چھالوں وغیرہ پر اور اگر ضرورت محسوس ہو تو کسی ماہرِ امراضِ جلد سے بغیر وقت ضائع کیے فوری رابطہ کیجیے۔ بظاہر یہ لگتا ہے کہ جلدی امراض یا عارضوں یا اس طرح کی تبدیلیوں کے لیے کوئی ایمرجنسی نہیں ہے اور جب فرصت ملے گی تب مشورہ کر لیں گے، مگر جلد کے معاملے میں بلکہ کسی بھی معاملے میں یہ کوئی مثبت رویہ نہیں ہے، اس لیے اس میں احتیاط برتیے قبل اس کے کہ بہت زیادہ تاخیر ہو جائے اور پھر آپ خود کو مسائل کے سمندر میں ڈوبا ہوا پائیں۔ انگریزی زبان کی ایک پرانی کہاوت ہے کہ ''وقت پر ایک ٹانکا نو ٹانکوں سے بچاتا ہے'' (A Stetch in Time - Saves Nine)۔

جلد کی جانب عمومی لاپروائی تو اپنی جگہ لیکن سب سے زیادہ خراب صورتحال پیروں کی ہے، جن کو سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے اور جن کا خیال رکھنے میں کوتاہی برتی جاتی ہے۔ انہی

پیروں پر ہم گھنٹوں کھڑے ہوتے ہیں اور میلوں چلتے ہیں، لیکن انہی مظلوم پیروں اور قدموں پر گہری کیا اچٹتی نگاہ ڈالنا بھی بھول جاتے ہیں کہ کچھ ہونے سے قبل ہی یہ مشاہدہ کرلیں کہ ان پیروں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے یا کیا ہونے والا ہے اور پھر جب پیروں، ایڑیوں اور تلووں میں درد بڑھ جاتا ہے، تب ہم ان پر نگاہ دوڑاتے ہیں، لیکن اس وقت تک دونوں پیروں اور تلووں کا حال ایسا ہوجاتا ہے جیسا کہ زلزلے سے متاثرہ زمین کا ہوتا ہے کہ ہر جانب شگاف پڑے ہیں، دراڑیں پڑی ہوئی ہیں اور زمین ادھڑی ادھڑی اور شکستہ ہوتی ہے، پھر آپ اخبارات، فیشن میگزینوں اور ٹی وی پر مشتہر ہونے والی بے شمار مستند و غیر مستند (زیادہ تر غیر مستند) کریموں میں پناہ ڈھونڈتی ہیں، لیکن یہ کریمیں بھی بے کار و بے فیض نظر آتی ہیں اور ان سے بھی پیروں کی جلد کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا ہے۔ جب تمام خود کردہ علاج ناکام ثابت ہوجاتے ہیں تب یاد آتا ہے کہ اپنے جاننے والوں میں کوئی ماہرِ امراضِ جلد بھی ہے، پھر اس سے رجوع کیا جاتا ہے اور اس کا مشورہ طلب کیا جاتا ہے۔

اب ان صاحب یا صاحبہ ماہرِ امراضِ جلد کے سامنے تکالیف و مشکلات و مسائل کا پہاڑ نما انبار کھڑا نظر آتا ہے، جس سے نپٹنا اتنا سہل اور آسان نہیں رہتا ہے بالفاظ دیگر اس وقت تک اتنی دیر اور تاخیر ہوچکی ہوتی ہے کہ ماہرِ امراضِ جلد بھی فوری کوئی معجزہ دکھانے کے قابل نہیں ہوتا ہے۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ پیروں اور ایڑیوں سے لاپروائی برتنے کے سبب پاکستان کی پختہ عمر کی تقریباً اسی فیصد خواتین کی ایڑیاں کٹی پھٹی، ادھڑی ہوئی اور شکستہ ہیں یعنی وہ جگہ جگہ سے شکستہ ہو رہی ہیں، لیکن خواتین ان پر کوئی توجہ نہیں دیتی ہیں کیونکہ ٹیلی ویژن کے اشتہاروں نے تو یہ پیغام پہنچایا ہوا ہے کہ "لوگ ہمارا چہرہ ہی تو دیکھتے ہیں۔" ایڑیاں کوئی نہیں دیکھتا مگر آپ تو دیکھتی ہیں۔ اگر ان خواتین سے یہ پوچھا جائے کہ آخری مرتبہ انہوں نے کب اپنے پیروں اور ایڑیوں پر توجہ دی تھی یا ان کا خیال رکھا تھا یا کب ان کے اصلاح احوال کی کوشش کی تھی تو وہ آپ کو اس طرح گھوریں گی کہ پتا نہیں ان سے کون سی راز کی بات پوچھ لی ہے یا کون سا کروڑ روپوں کا سوال پوچھ لیا؟ اور وہ ایک بے تاثر سپاٹ چہرے کے ساتھ آپ کو تکنے لگیں گی کہ جیسے کہہ رہی ہوں کہ اس بے تکے سوال کا یہ کون سا موقع تھا؟

آپ کو ایک حیرت انگیز بات بتائیں جس پر شاید آپ کو یقین بھی نہ آئے کہ اپنے کمروں، دالانوں، صحن اور لان میں برہنہ پا چلنے یا چہل قدمی کرنے سے ایڑیاں شکستہ ہوجاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تنگ، سخت تلوے والے اور ایسے بے آرام اور تکلیف دہ نوکدار جوتے جو سامنے اور پیچھے سے کھلے ہوں، وہ بھی ایڑیوں کی شکستگی اور کرختگی کا سبب بنتے ہیں، شکستہ یا کٹی پھٹی ایڑیوں کا آغاز ایڑیوں کی جلد کی سختی اور کرختگی سے ہوتا ہے۔ جلد خشک ہو کے سخت ہوجاتی ہے جو بعد ازاں خشک اور کھردرے پیروں میں تبدیل ہوجاتی ہے اور اگر اس وقت اس پر مناسب توجہ نہ دی جائے تو نتیجہ مزید خراب ہوسکتا ہے اور ایڑیوں کی جلد میں صرف شکستہ پن ہی نہیں آتا ہے، بلکہ اس میں گہرے شگاف بھی پڑ سکتے ہیں۔ یہ شگاف نہ صرف تکلیف دہ ہوتے ہیں بلکہ بعض اوقات ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مریض یا مریضہ کو چلنے پھرنے میں درد اور تکلیف ہوتی ہے اور پھر اس درد اور تکلیف کا نتیجہ چڑچڑاپن، اکتاہٹ اور بیزاری ہوتا ہے۔ جیسا کہ ابھی عرض کیا گیا ہے کہ شکستہ پیروں، تلووں اور ایڑیوں کا ایک بڑا سبب برہنہ پا چلنا، تنگ، غیر آرام دہ، نوکدار اور اونچی ایڑی کے جوتے پہننا ہے، لیکن ان کے علاوہ شکستہ ایڑیوں کی دیگر کئی اور وجوہات بھی ہوسکتی ہیں۔ ماہرین امراضِ جلد کے خیال کے مطابق خشک موسم اور آب و ہوا بھی ایک بڑی وجہ ہے، جس کو پانی کم پینے سے مہمیز ملتی ہے، یعنی جب آپ ضرورت سے کم پانی پیتی ہیں (یا کچن کے قارئین کو بار بار یاد دہانی کرائی گئی ہے کہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے دن میں کم از کم بارہ تا پندرہ گلاس پانی یا مشروبات نوش کرنے چاہئیں) ایڑیوں کی حفاظت کے لیے بھی مناسب مقدار میں پانی پینا لازمی ہے پھر عمر رسیدگی جس طرح دیگر فعلیاتی افعال و اعمال پر اثر انداز ہوتی ہے، اسی طرح ایڑیوں کی شکستگی اور خراشوں کو بھی متاثر کرتی ہے اور صورتحال بد سے بدتر ہوتی جاتی ہے کیوں کہ بڑھاپے کے آغاز کے ساتھ ہی پسینے کے غدود کی سرگرمی، عاملیت اور فعالیت قدرے کم ہوجاتی ہے، جس کی وجہ سے پیروں میں پسینہ کم آتا ہے اور جلد خشک اور کھردری ہوجاتی ہے۔ ہماری غذائی عادتیں اور خوراک بھی دیگر اور امراض کی مانند شکستہ ایڑیوں کی ایک وجہ بنتی ہے، پھر موروثی اور جینیاتی وجوہات بھی ہیں جن کے باعث سے ایڑیاں شکستہ اور کرخت ہوجاتی ہیں۔ دوسری وجوہات کے مقابلے میں جلد کی موروثی اور جینیاتی خرابی کا خیال رکھنا زیادہ اہم اور ضروری ہے۔

ایڑیوں اور پیروں کے جلدی امراض کی یہ چند وجوہات ہیں، لیکن طب کا ایک عموی اصول یہ ہے کہ ہر مریض ایک نیا اور خاص مریض ہے اس لیے اس کو کسی دوسرے کی مثل نہیں سمجھنا چاہیے، بلکہ ہر مریض دوسرے سے جدا ہے اور اس کے حالات اور تقاضوں کے مطابق اس کا علاج ہونا چاہیے۔ یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ جلدی امراض میں ہی نہیں بلکہ دیگر تمام امراض کے علاج میں صرف ایک عامل ہی پیشِ نظر نہیں ہوتا ہے، بلکہ ایک دوسرے سے پیوستہ بے شمار عوامل ہوتے ہیں، جو معالج کے پیشِ نظر رہتے ہیں اور انہی پر حتمی نتیجے کا انحصار ہوتا ہے۔

تلووں کی حفاظت اور دیکھ بھال

اگر ہم اپنے جسم و جان اور صحت کا پہلے سے خیال رکھیں اور مرض کا آغاز ہونے سے پہلے ہی اس کا سدِ باب کرلیں تو پھر بعد میں پیدا ہونے والی بے شمار پیچیدگیوں اور مشکلات سے بچا جاسکتا ہے۔ یہی اصول امراضِ جلد اور ہاتھ پاؤں کی حفاظت کے لیے بھی لاگو ہوتا ہے، نیز جسم و جان و صحت کی روزانہ حفاظت کرنی چاہیے، اسی طرح اپنے پیروں، ایڑیوں اور تلووں کی بھی روزانہ دیکھ بھال کرنی چاہیے تاکہ کسی ناپسندیدہ منظر کا آپ کو سامنا نہ کرنا پڑے۔ "گربہ کشتن روز اول" کے مصداق پیدا ہونے سے قبل ہی سنپولیے کا سر کچل دینا چاہیے کہ اگر اس خرابی نے سر اٹھالیا اور دودھ پی کر پرورش پالی تو پھر اس کا سر کچلنا اتنا آسان نہیں رہے گا۔" پرہیز علاج سے بہتر ہے" کا سنہری اصول زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے، اس بنیاد پر آپ کے لیے چند سادہ اصول اور احتیاطی تدابیر پیشِ خدمت ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے امید ہے کہ آپ بعد میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں اور خرابیوں سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

• گھر کے اندر بھی برہنہ پا چلنے سے پرہیز کیجیے۔

• ڈھیلے یا تنگ جوتوں کے بجائے آگے اور پیچھے سے بند دبیز مگر نرم تلووں کے جوتے پہنیے۔

• سخت تلووں اور اونچی ایڑی کے سینڈل آپ کے پاؤں کو مجروح کرسکتے ہیں۔

• جس طرح آپ اپنے چہرے کی جلد کا خیال رکھتی ہیں اور خشکی سے بچاتے ہوئے مختلف نم دار کریموں (موائسچرائزر) سے چہرے کو تروتازہ رکھتی ہیں اسی طرح اپنے پیروں کا بھی خیال رکھیے۔

• سونے سے قبل اپنے پیروں پر خوب اچھی طرح کوئی نم دار یا کولڈ کریم لگائیے اور پھر کوئی پرانے موزے پہن کر سوجائیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد ہی فرق واضح ہوجائے گا کہ آپ کے پیروں اور تلووں کی جلد کی سختی اور کھردراپن ختم ہوجائے گا اور جلد نرم و ملائم ہونا شروع ہوجائے گی۔

• یہ عمل چند روز تک روزانہ دہرایئے پھر جب جلد مناسب حد تک نرم و ملائم ہوجائے اور آپ کے پاس بھی وقت کی تنگی و کمی ہو تو روزانہ نہ سہی ایک روز چھوڑ کے اس معمول کو اختیار کرلیجیے۔ تاہم اپنے پیروں کی جانب سے لاپروائی کبھی مت برتیے۔

• سارے دن کی ملازمت کی ذمہ داریوں کے بوجھ یا سخت محنت طلب امور خانہ داری میں مصروف رہنے کے سبب آپ کے پیروں کو بھی آرام وسکون کی ضرورت ہوتی ہے ان کو آرام پہنچانے کا ایک آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ کسی بالٹی یا طشت میں نمک ملے نیم گرم پانی میں پیروں کو کچھ دیر تک ڈبو کر رکھیے اس پانی میں اگر کچھ مقدار مائع صابن کی بھی شامل کرلی جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔ برسات کے موسم میں اس پانی میں تھوڑا سا اینٹی سیپٹک بھی شامل کرلینا چاہیے پھر کسی برش (Scrubber) یا کھردرے پتھر سے آہستگی اور نرمی سے پیروں اور تلووں اور ایڑیوں کو رگڑتے ہوئے جلد کی خشکی اور مردہ خلیات کو اتار دیجیے اس طرح آپ کے پاؤں کی ایڑیوں کی سختی اور کھردراپن ختم ہوجائے گا اور نہ صرف ایڑیاں نرم و ملائم ہوجائیں گی بلکہ آپ کی ساری تھکن بھی اس عمل سے دور ہوجائے گی۔

• اگر آپ اپنے پیروں کے ساتھ روزانہ یہ عمل نہیں کرسکتی ہیں یعنی اگر آپ کے پاس وقت نہیں ہے یا ملازمت سے تھکی ماندی آنے کے بعد امور خانہ داری کا ایک انبار منہ پھاڑے آپ کی راہ تک رہا ہے تو کم از کم ہفتے میں ایک مرتبہ تو آپ یہ عمل ضرور دہرایئے اور پھر اپنی ایڑیوں پر کوئی اچھی نمدار کریم یا ویسلین لگائیے۔ اس سے آپ کی تھکن بھی دور ہوجائے گی، آپ کو ایک فرحت محسوس ہوگی اور آپ کے شکستہ پیروں کا علاج بھی ہوجائے گا۔

• اگر آپ کو نمدار کریموں (موائسچرائزر) اور ویسلینوں پر اعتماد اور بھروسہ نہیں ہے یا اگر آپ کو گھریلو ٹوٹکوں پر زیادہ یقین ہے تو پھر اس صورت میں ناریل کا تیل استعمال کرسکتی ہیں۔ ناریل کے تیل کو گرم کرکے اس میں تھوڑی سی موم شامل کرلیجیے اس آمیزے کو ٹھنڈا ہونے دیں پھر اچھی طرح اسے اپنے پیروں اور ایڑیوں پر مل دیجیے۔

شکستہ پیروں اور ایڑیوں کے علاج کے لیے یہ تمام اقدام حقیقتاً سطحی ہیں ان کی اصل بنیاد اور وجہ تلاش کرنی چاہیے اور ان بنیادی وجوہات اور جڑوں کا قلع و قمع کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے تو اپنی غذا پر توجہ دیجیے کہ آپ کی غذا متوازن ہو، یعنی اس میں ضروری اور مناسب مقدار میں حیاتین، لحمیا، نشاستہ، شکر شحمی اور غیر شحمی ترشے، ریشہ اور معدنیات شامل ہوں آپ کی خوراک میں کثیر مقدار میں سبزیاں پھل اور بغیر چھلکا اترے اناج شامل ہونے چاہئیں اور اپنے اوپر یہ لازم کرلیجیے کہ آپ دن بھر میں کم از کم بارہ تا پندرہ گلاس پانی یا دیگر مشروبات ضرور نوش فرمائیں گی (ان مشروبات میں الکحل کسی صورت میں شامل نہیں ہونا چاہیے)۔ اس سے جسم کی صفائی ہوتی رہتی ہے اور جسم میں پائے جانے والے ضرورت سے زائد نمکیات بھی خارج ہوتے رہتے ہیں۔ نظام ہاضمہ اور بولی نظام کے لیے بکثرت پانی اکسیر کا کام کرتا ہے۔ اس کا نتیجہ ایک اچھی صحت مند، خوبصورت اور نفیس و ملائم جلد کی صورت میں ملتا ہے، نیز اگر آپ بازاری ٹھنڈے مشروبات مختلف کولڈ ڈرنک بغیرہ چائے اور کافی وغیرہ کا استعمال ختم یا کم کردیں گی تب بھی صرف چند ہی روز یا ہفتوں میں نمایاں فرق نظر آنے لگے گا، بلکہ شاید آپ کے لیے یہ حیرت انگیز مشاہدہ اور تجربہ ہو۔

ننگے پاؤں یا برہنہ پا چلنے کے علاوہ نامناسب سائز کے یعنی بہت تنگ یا بہت ڈھیلے جوتے پہننے سے پرہیز کیجیے۔ ہمیشہ اپنے پاؤں کے درست ناپ اور مناسب اونچائی کی ایڑی کے جوتے پہنیے اس سے آپ کے پیروں کو نقصان پہنچنے یا چوٹ لگنے یا ٹھوکر لگنے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ بعض افراد خاص طور سے خواتین میں ایک رجحان یہ بھی پایا جاتا ہے کہ وہ اپنی پسند کے یا اپنے پسندیدہ برانڈ کے جوتے ہی پہننا پسند کرتی ہیں، خواہ وہ پیروں کو کاٹیں یا ایڑیوں کو دبادیں یا انہیں زخمی ہی کیوں نہ کردیں، اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ابتداء تو پاؤں اس تکلیف کو برداشت کرتے ہیں پھر اس کے عادی ہوجاتے ہیں اور درد کا احساس جاتا رہتا ہے، عرض کیا ہے کہ احساس جاتا رہتا ہے درد نہیں جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد دبیز اور موٹی ہوتی جاتی ہے اور ایڑیاں پھٹنے لگتی ہیں اور ان میں دراڑیں پڑنے لگتی ہیں اس لیے ہمارا مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ ہمیشہ اپنے پاؤں کے درست ناپ و مناسب اونچائی کے آگے اور پیچھے سے بند، نرم، ملائم اور آرام دہ جوتے (خواہ برانڈڈ ہوں یا غیر برانڈڈ) پہنیے، اس طرح اونچی ایڑی کے نوکدار جوتے (جو آج کل فیشن میں شامل ہیں) پہننے سے گریز کیجیے کہ طویل عرصے تک ان کے پہننے سے پیروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

علاج پا یا پا پیروں کی حفاظت (پیڈی کیور)

اپنے پیروں کی مالش کرنا بھی کئی پھٹی اور شکستہ ایڑیوں کا ایک علاج، ایک اچھا اور مناسب طریقہ حفاظت پا اس کا ایک مکمل حل ہے۔ ماہرین آرائش و افزائش حسن کا خیال ہے کہ کسی اچھے پیڈی کیور کے لیے آپ کو کسی بیوٹی پارلر جانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ اپنے گھر میں بھی باآسانی یہ کام کرسکتی ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مائع صابن ملے نیم گرم پانی میں اپنے پیروں تا پندرہ منٹ تک ڈبو کے رکھیے، اس دوران ایک یا دو مرتبہ سخت برش (Scrubber) سے اپنے پیروں اور ایڑیوں کو رگڑیے، پھر ان کو خشک کرلیجیے، اس کے بعد ناخنوں کی وضع و قطع کے مطابق انہیں تراش لیجیے۔ یاد رکھیے کہ پاؤں کے بڑھے ہوئے ناخن بھی تکلیف دہ ہوسکتے ہیں، پھر یہ تو صرف ایک خواہ مخواہ کی خوش فہمی ہے کہ بڑے ناخن آپ کے حسن میں کچھ اضافہ کرتے ہیں یہ تو صرف مختلف النوع بیکٹیریاؤں اور جراثیم کی پرورش گاہ اور پناہ گاہ ہوتے ہیں۔ کسی چوٹ لگنے کی صورت میں یا ٹھوکر لگنے یا قالین میں الجھ جانے کی وجہ سے جب یہ ناخن اچانک ٹوٹتے ہیں تو کس قدر اذیت ہوتی ہے اس کا اندازہ صرف مضروب یا مجروح خاتون کو ہی ہوتا ہے۔ اس لیے بڑھے ہوئے بلکہ بڑھائے ہوئے لمبے ناخنوں کو خدا حافظ کہیے اور جہاں تک ناخنوں کا گوشت یا اس کی کھال اجازت دیتی ہے وہاں تک انہیں ان کی وضع و قطع کے مطابق تراش لیجیے اور پھر ناخنوں کی ریتی (نیل فائل) سے گھس کر اچھی طرح ہموار بنالیجیے اس کے بعد ان پر کوئی نمدار لوشن یا کریم یا کولڈ کریم یا پیٹرولیم جیلی لگا کر اپنے پیروں کی خوب اچھی طرح مالش کیجیے۔ اس طرح آپ اپنے پیروں کی اچھی طرح حفاظت کرسکتی ہیں جیسا کہ بارہا عرض کیا جاچکا ہے کہ فرصت کی بڑی اہمیت ہے جو کام وقت پر ہوجائے، وہ بعد کی پیچیدگیوں، الجھنوں، پریشانیوں بلکہ پشیمانیوں اور افسوس سے محفوظ رکھتا ہے۔

"ہائے اس زود پشیماں کا پشیماں ہونا"

وقت پر پاور پلے نہ لیا تو ورلڈ کپ ہاتھ سے نکل گیا اب پشیمان ہوتے رہیے۔

درست وقت پر اٹھایا ہوا ہر قدم حیرت انگیز معجزے دکھا سکتا ہے، یقین نہیں آتا ہے تو صرف اپنے پیروں کا خیال کیجیے اور پھر نتائج دیکھ لیجیے۔ ☆☆

ماؤں کے لئے بطور خاص

بچوں میں ٹریول سکنس اور مرگی کا مرض

CHILD HEALTH GUIDE

دوران سفر بہت زیادہ متحرک رہنے والے بچے ٹریول سکنس کا عمومی شکار بن سکتے ہیں۔ مرگی کے مرض میں مبتلا بچوں کے اردگرد رہنے والوں خصوصاً ٹیچرز اور سوئمنگ انسٹرکٹرز کو بچے کے مرض کے حوالے سے آگاہ رکھنا بہت ضروری ہے

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

سفری مرض

سفری مرض' جسے عام طور پر ٹریول سکنس بھی کہا جاتا ہے۔ (Travel Sickness) کو ہم دوران سفر رونما ہونے والی ایسی ناخوشگوار صورتحال کے طور پر شناخت جس کا سامنا اکثر ریل گاڑی' کار' ہوائی جہاز یا کشتی وغیرہ کے سفر کے دوران یا بہت بہت تیز تیز گولائی میں گھومتے رہنے کے بعد اچانک ساکت کھڑے ہو جانے کے بعد چکر آنے' ماحول گھومتا محسوس ہونے' متلی یا ابکائی آنے کی صورت میں ہمیں کرنا پڑتا ہے۔ سفر کے دوران بچوں میں یہ کیفیت اس لیے رونما ہوتی ہے کہ بہت زیادہ متحرک رہنے کی وجہ سے دماغ اپنا توازن برقرار نہیں رکھ پاتا اور اسی لیے اکثر بچوں کو دوران سفر ٹریول سکنس جیسی ناخوشگوار صورتحال کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے۔

نوعیت

اس کمزوری کی ابتدا دو برس سے ہوا کرتی ہے۔ کیونکہ اس سے پہلے ذہن چونکہ مکمل نشوونما حاصل نہیں کر پاتا اس لئے کسی قسم کے پیغامات بھی جاری نہیں کرتا۔ بہت سے بچے یا تو اس بیماری پر قابو پانا سیکھ لیتے ہیں یا پھر اس مرض سے سمجھوتہ کر لیتے ہیں۔

اس کا تعلق ان الجھے ہوئے اور پریشان کن پیغامات سے ہوا کرتا ہے جو ذہن میں توازن قائم رکھنے والے عضو کو موصول ہوا کرتے ہیں۔ یعنی صورتحال تو کچھ اور ہوتی ہے جبکہ ذہن کے احکامات یا پیغامات کچھ اور ہوتے ہیں' اس طرح توازن کی حس بگڑ کر رہ جاتی ہے۔

مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ چلتی ہوئی گاڑی میں کوئی کتاب پڑھ رہا ہے تو توازن قائم کرنے والا عضو دماغ کو یہ بتائے گا کہ گاڑی حرکت میں ہے۔ جبکہ کتاب پڑھنے والی آنکھیں دماغ کو یہ پیغام دے رہی ہوں گی کہ نہیں کوئی حرکت نہیں ہو رہی ہے اور اس کو توازن کا بگڑنا کہا جاتا ہے۔

دورانِ سفر اس مرض کو بار انگیخت کرنے کی زیادہ ذمہ دار اسی طرح کی حرکات ہوا کرتی ہیں اور یہ سب حرکت کی نوعیت کے اعتبار سے ہوا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آہنگ اور ٹائمنگ کے ساتھ اوپر نیچے ہونا' آگے کی طرف تیزی سے بڑھنا پھر اچانک رک جانا یا اچانک سفر یا حرکت کی سمت کا بدل جانا۔

سفری مرض عام طور پر پانی کے سفر یا کار وغیرہ میں زیادہ شدید ہو جایا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت تیز رفتار ریل گاڑی میں بھی اس کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کا اثر ان بچوں پر ہو سکتا ہے جو کسی پارک وغیرہ میں جھولے جھول رہے ہوں۔

اگر ایک بار کوئی بچہ اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو پھر سفر کے تصور ہی سے اس کی طبیعت خراب ہونے لگتی ہے۔

یعنی اگر گاڑی میں وہ بیمار ہو جاتا ہے تو پھر گاڑی میں سفر کا تصور اس کے لئے وحشت ناک ہوگا۔ اسی طرح وہ اگر جھولے میں بیٹھنے سے بیمار پڑ جاتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ جھولے کو دیکھتے ہی اس کی طبیعت بگڑ جائے۔

سفری مرض عام طور پر صبح کے وقت زیادہ شدید ہوا کرتا ہے اور لڑکوں کی نسبت لڑکیاں اس مرض سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

- بچہ بالکل خاموش ہو جائے۔
- اس کا رنگ زرد ہونے لگے اور پسینے آنے لگیں۔
- اسے چکر آنے لگے یا غنودگی کا شکار ہو جائے۔
- بچے کو قے اور متلی کی شکایت ہو اور بچے کی طبیعت دیکھتے ہی دیکھتے خراب ہو جائے۔

حفاظتی اقدامات

گاؤں وغیرہ کے سفر کے دوران اگر بچے کی ایسی کیفیت ہو جائے تو فوری طور پر اسے کھڑکی کے پاس بیٹھا دیں تاکہ اسے تازہ ہوا ملنے لگے۔ سب سے بہتر پوزیشن یہ ہے کہ اسے درمیان میں بٹھا کر اس کے سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھ دیں۔

اگر وہ سفری مرض میں مبتلا ہے تو سفر کے دوران اسے کچھ پڑھنے کی اجازت نہ دیں۔ اس کے بجائے وہ گانے سنتا رہے اگر طبیعت خراب ہو جائے تو گاڑی روک دیں پھر بچے کو گاڑی سے باہر تازہ ہوا میں لے جائیں اور اس وقت تک رکھیں جب تک اس کی طبیعت بحال نہ ہو جائے۔

اسے پینے کے لئے ٹھنڈا پانی دیں۔

طیارے میں سفر کے وقت پچھلی طرف نہ بیٹھائیں اسی طرح وہ سیٹ نہ ہو جو پہیوں کے اوپر ہوتی ہے اور اگر یہ کیفیت کشتی یا پانی کے جہاز کے سفر میں ہو جائے تو اسے پانی کی طرف نہ دیکھنے دیں بلکہ اسے کشتی یا جہاز کے درمیان میں پیٹھ کے بل اس طرح سیدھا لٹا دیں کہ اس کی نگاہ آسمان کی طرف رہے۔

احتیاطی تدابیر

ان تدابیر کے بارے میں حتمی طور پر تو کچھ نہیں کہا جا سکتا- کیونکہ ہر بچے کی انفرادی علامات الگ الگ نوعیت کی ہوتی ہیں لیکن ان پر عمل ضرور کیا جا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ صورتحال میں کچھ بہتری آ جائے۔

- سفر وغیرہ سے پہلے بچے کو ہلکی پھلکی چیزیں کھانے کو دیں۔ بہت زیادہ پیٹ بھرا ہوا ہو تو بھی یہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے اور جب پیٹ بالکل خالی ہو اس وقت بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

سفر کے وقت اپنی گاڑی میں چند ضروری چیزیں ضرور رکھ لیں تاکہ دوران سفر بچے کو دی جا سکیں۔ جیسے بارلے شوگر ادرک کے بسکٹ اور تھرماس میں ٹھنڈا پانی۔

- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے متلی و قے کو روکنے

کے لیے کوئی گولی بھی دے سکتی ہیں۔

• سفری مرض کے درد سے بچاؤ کی گولیاں بھی آتی ہیں۔ ان کا اثر بھی بہت جلدی ہوا کرتا ہے روانگی سے 30 منٹ پہلے بچے کو وہ گولیاں استعمال کرادیں۔ یہ گولیاں بازار میں دستیاب ہوتی ہیں۔

• سفر کی ضروری چیزوں میں الٹیوں کی بو دور کرنے کے لئے اسپرے، ٹھنڈا پانی اور ایک عدد تولیا بھی اپنے پاس ضرور رکھ لیں۔

ضمنی دوائیں اور علاج

ہومیوپیتھی میں اس کی دوائیں موجود ہیں چینی طریقہ علاج کے تحت سفر کرنے سے پہلے یا درمیان میں ادرک دیا جاسکتا ہے۔ لیکن بچے کے نظام ہضم میں کوئی خرابی ہوتو پھر اسے ادرک ہرگز نہ دیں۔

مرگی (Epilepsy)

یہ ایک عام مرض ہے۔ مرگی یا (Epilepsy) دراصل بہت سی بیماریوں کا مجموعہ ہے۔ جس میں دماغ کے خلیے کی برقیاتی سرگرمیاں عارضی طور پر قابو سے باہر ہوجاتی ہیں اور دماغ کی نارمل کارگزاری میں مداخلت کرنے لگتی ہیں۔

اس مرض کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ جیسے کسی قسم کا انفیکشن، سر میں لگنے والی کوئی چوٹ یا پیدائشی خرابی۔ لیکن زیادہ تر لوگوں میں اس مرض کی وجوہات ابھی تک نامعلوم ہیں یعنی یہ اندازہ نہیں لگایا جاسکا ہے کہ انہیں مرگی کیوں ہوئی۔

اس کے دورے کا کوئی بھی محرک ہوسکتا ہے یعنی ہوسکتا ہے کہ چمکتی ہوئی اور جلتی بجھتی روشنی دیکھ کر دورہ پڑجائے (جسے شعاعی توانائی سے فوری متاثر یا حساسیت نور مرگی کہتے ہیں)

مرگی کی چار اقسام میں سے دو بہت عام ہیں اور زیادہ تر لوگ ان ہی دونوں کے شکار ہوا کرتے ہیں۔ پہلی قسم میں شعور کچھ دیر کے لئے گم ہوجاتا ہے یعنی بے حسی کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے جبکہ دوسری قسم کی مرگی میں دورانیہ طویل اور مکمل بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے، یہ خطرناک تو ہے لیکن زندگی کو بڑے خطرے کا اندیشہ نہیں ہوتا۔ بچوں کو جب یہ دورہ پڑتا ہے تو وہ کچھ دیر بعد ہوش میں آجاتے ہیں۔

مرگی کا وہ دورہ جس کا دورانیہ پانچ منٹ تک ہو یا اس سے زیادہ ہو اور اس کے بعد دوسرا دورہ پڑ جائے وہ بہت خطرناک ہوتا ہے اور فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہوجاتا ہے۔

دورے کے وقت بچے میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوسکتی ہیں یا ان میں سے کوئی ایک ظاہر ہوسکتی ہے۔ اس کا انحصار مرگی کی نوعیت پر ہے۔

علامات

• شعور سے بے گانگی کی کیفیت چند لمحوں تک رہتی ہے۔ اس دوران بچہ تیزی سے پلکیں جھپکاتا رہتا ہے اچانک طبیعت کی خرابی اور غنودگی کا چکر۔ اس بات سے بے نیاز کہ وہ کس جگہ اور کس ماحول میں کھڑا ہے اور نگاہوں کے سامنے چیزوں کے اوجھل یا غائب ہوجانے کی شکایت۔ یا بے پناہ دھندلا پن۔

• بچہ ہوش کھوکر گرسکتا ہے۔ بچے کا جسم یا تو سخت ساکت ہوجاتا ہے یا پھر ہلکے ہلکے جھٹکے لیا کرتا ہے (یہ دونوں مرگی کی اقسام ہیں) ہوسکتا ہے کہ اس دورے کے دوران بچے کا پیشاب بھی خطا ہوجائے۔ دو یا تین منٹ کے بعد بچے کا جسم پُرسکون ہوجاتا ہے اور وہ ہوش میں آجاتا ہے۔ اس کے باوجود کچھ دیر تک وہ الجھا الجھا رہتا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا تھا یا شدید نیند کی کیفیت محسوس کرتا ہے۔

• دوروں کے درمیان یا اس سے پہلے بچے کی صحت بالکل درست معلوم ہوتی ہے۔

کیا کرنا چاہئے؟

اگر بچے کو دورہ پڑ جائے اور وہ ہوش کھوکر گر پڑے تو آس پاس سے لوگوں کو ہٹادیں تاکہ اسے تازہ ہوا مل سکے اور اس کے سر کے نیچے کوئی نرم چیز رکھ دیں۔ اسے پکڑے نہ رہیں اور نہ ہی کوئی چیز پلانے کی کوشش کریں۔ اگر اس نے تنگ لباس پہن رکھا ہے تو اسے ڈھیلا کردیں اور بچے کے پاس ہی رہیں۔ پھر جب اس کا جسم پُرسکون ہوجائے تو اسے اس طرح لٹادیں کہ اس کے دونوں پیروں کے نیچے گدے ہوں تاکہ اس کا سر نیچے رہے پھر یہ دیکھیں کہ اس کی سانسیں معمول کے مطابق ہیں یا نہیں۔

اگر دورہ پانچ منٹ سے زیادہ کا وقت لے اور اس کے بعد دوسرا دورہ پڑجائے تو فوری طور پر ڈاکٹر کو طلب کرلیں۔ یہ خطرناک علامت ہے۔

تشخیص اور علاج

مرگی کے مریض بچوں کو علاج کے لئے بچوں کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ دوروں کو کنٹرول کرنے کے لئے بچوں کو کئی قسم کی دوائیں دی جاتی ہیں۔ لیکن یہ جاننے میں وقت لگ سکتا ہے کہ کون سی دوا اس بچے کو راس آرہی ہے یا دوا کی کتنی مقدار اس کے لئے مناسب ثابت ہورہی ہے۔

ان میں کچھ ایسے مریضوں کے دماغ کا آپریشن بھی کیا جاتا ہے جن کے دماغ کے ٹشوز منتشر ہوگئے ہوں لیکن یہ طریقہ ابھی زیادہ کامیاب ثابت نہیں ہورہا ہے آج کل ایک نیا طریقہ اختیار کیا جارہا ہے جسے ویگل نرواسٹیمولیشن (Vegal Nerve Stimulation) کہتے ہیں۔ اس کے ذریعے دماغ کے برقی جھٹکوں کو روکنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ ان بچوں کے لئے اختیار کیا جاتا ہے جن کو دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہورہا ہو یا جن کا کسی وجہ سے آپریشن نہ ہوسکتا ہو۔

تعاون

مرگی کے مریض بچے کو اس بات کا احساس نہ دلائیں کہ وہ بہت بیمار ہے اور اسے ہر وقت تحفظ کی ضرورت ہے بلکہ اسی انداز سے اس کی دیکھ بھال اور نگرانی کریں جس طرح دوسرے بچوں کی کیا کرتی ہیں۔

البتہ احتیاط کے طور پر آپ اس کے اردگرد رہنے والوں یا اس کے ساتھ کھیلنے والوں کو اس کی غیر موجودگی میں اس کی کیفیت بتاسکتی ہیں تاکہ وہ بھی دھیان دیں۔ مثال کے طور پر وہ اگر سوئمنگ کرنے جاتا ہے تو اس کے انسٹرکٹر کو اس کے بارے میں معلوم ہونا چاہئے۔

حساسیت نور (Photo Sensitive) مرگی کے مریض بچوں کو ٹی وی اسکرین سے فاصلے پر بٹھایا جائے۔ روشنی کے جھماکے دورے کا سبب بن سکتے ہیں بلکہ ان کے لئے یہ مفید رہے گا اگر وہ اپنی ایک آنکھ کو کور کرکے ٹی وی دیکھا کریں۔ ایسی صورت میں دورے کی شدت کم ہوسکتی ہے۔

ضمنی دوائیں

• مغربی ہربل ازم میں روایتی طور پر مرگی کے علاج کے لیے بہت سی نباتات استعمال کی جاتی ہیں۔

• ماہر غذائیت کی رپورٹ کے مطابق مرگی کے مرض کا ربط جراثیم کش ادویہ کے زہریلے اثرات، غذائی الرجی اور غذائیت کی کمی جیسا کہ میگنیشیم کی کمی سے بھی جوڑا جاسکتا ہے۔ اروماتھراپی مساج دورے کی شدت میں کمی لے آتا ہے۔

مستقل علاج کے ساتھ ساتھ ضمنی دوائیں بھی دی جاسکتی ہیں۔

فالج کا حملہ

یہ غیر متوقع حملہ جان لیوا بھی ہوسکتا ہے!

دن بھر میں مختلف پھلوں اور سبزیوں کی پانچ خوراکیں لینے سے بھی حملہ فالج کے امکانات 40 فیصد تک کم ہوسکتے ہیں

دیگر تمام امراض کی طرح حملہ فالج پر بھی یہ اصول لاگو ہوتا ہے کہ افسوس سے احتیاط بہتر ہے تمباکو نوشی کے ساتھ تمباکو خوری بھی حملہ فالج کے پر خطر عوامل (رسک فیکٹرز) میں شامل ہے کیونکہ سگریٹ کا دھواں خون کو مزید گاڑھا کر دیتا ہے

ڈاکٹر قرۃ العین بدر

آپ نے بھی ایسی کہانیاں سنی ہوں گی یا ایسے واقعات آپ کی نظر سے گزرے ہوں گے جواب ہم بیان کرنے جارہے ہیں۔

یہ 8 فروری 2007 کا قصہ ہے کہ 65 سالہ عمیر فاروقی صاحب چلتے چلتے چکرا کر اچانک گر پڑے۔ انہیں ایسا محسوس ہوا کہ اُن کے دماغ میں چند پٹاخے پھوٹے ہیں اور انہیں چکر آ گئے ہیں۔ وہ فرش پر گر پڑے اور بے ہوش ہوگئے۔ یہ بے ہوشی اُن پر چند گھنٹوں کے لیے طاری رہی۔ اُن کے لواحقین انہیں اُٹھا کر ہسپتال لے گئے۔ جہاں انہیں ابتدائی طبّی امداد فراہم کی گئی۔ جس کی بدولت اُن کا بے ہوشی کا دورہ ختم ہوگیا اور انہیں ہوش آ گیا' لیکن ہوش میں آنے کے بعد انہیں فوراً ہی احساس ہوگیا کہ اُن کے بائیں بازو اور بائیں پیر میں حرکت نہیں ہورہی اور وہ بے حس ہوگئے ہیں۔ اُن کے دماغ کا ایم آر آئی (M.R.I) (میگنیٹک ریزوننس امیجنگ' مقناطیسی گمکی عکاسی) کیا گیا جس میں اس اندیشے کی تصدیق ہوگئی کہ اُن پر فالج کا حملہ (اسٹروک) ہوا ہے)

29 سالہ سپاہی وارث محمد فوجی مشق میں شریک تھا اور جس وقت وہ رینگنے والی (گھٹنوں اور ٹخنوں کے بل چلنے والی) ورزش کر رہا تھا کہ اچانک زمین پر گر گیا اور بے ہوش ہوگیا۔ اُس کو ایمبولینس میں ڈال کر ہسپتال پہنچایا جارہا تھا کہ راستے میں اُسے ہوش آ گیا' لیکن اُس کی آنکھوں کے آگے اندھیرا چھایا ہوا تھا اور اُس کے سر میں انتہائی شدید درد ہو رہا تھا اور ناقابل برداشت ٹیسیں اُٹھ رہی تھیں صرف 4-3 منٹ کے ہوش کے بعد وہ دوبارہ بے ہوش ہوگیا اور جس وقت اُسے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ میں پہنچایا گیا۔ اُس کے صرف 4-3 منٹ بعد ہی اُس کی روح قفس عنصری سے پرواز کر گئی۔ اُس کی پوسٹ مارٹم رپورٹ سے انکشاف ہوا کہ زبردست دباؤ اور ہیجان کی وجہ سے اُس کی دماغی شریان پھیل گئی تھی جس کی وجہ سے اُس پر خوناب یا جریان خون حملہ فالج ہوا تھا اور اس حملہ فالج نے اُس کی جان لے لی۔

حملہ فالج غیر متوقع طور پر بالکل اچانک ہوتا ہے۔ فالج کا حملہ اُس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے کسی حصے کو خون کی رسد میں رخنہ پڑتا ہے یا کوئی رکاوٹ پڑتی ہے یا ضرورت کے لحاظ سے خون کی رسد میں کمی آجاتی ہے یا یہ رسد انتہائی قلیل رہ جاتی ہے جس کی وجہ سے دماغ کی بافتیں اور نسیجیں (ٹشوز) آکسیجن' خوراک اور تغذیے سے محروم ہوجاتی ہیں اور صرف چند منٹوں اور ثانیوں میں ہی دماغ کے خلیات مردہ ہونے لگتے ہیں۔ حملہ فالج کی دو بڑی خاص اقسام ہیں۔ سب سے زیادہ عمومی قسم ''اعصاب قلب میں قلت خون فالج'' یا ''اسکیمک اسٹروک'' کہلاتی ہے' یہ قسم اُس وقت واقع ہوتی ہے جب دماغ کو خون پہنچانے والی شریانیں تنگ ہوجاتی ہیں یہ تنگی دراصل شریانوں کی اندرونی دیواروں اور استر پر مختلف مادوں اور مواد کے جمع ہوجانے اور چپک جانے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے یا ان شریانوں میں خون کے لوتھڑوں یا تھکوں کی موجودگی سے خون کی رسد کی راہیں مسدود ہوجاتی ہیں اور اُن میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون کی فراہمی انتہائی شدت سے متاثر ہوتی ہے اور اس طرح اعصاب قلب میں ''قلت خون فالج'' کا اثر ہوتا ہے۔ ساری دنیا میں حملہ فالج میں سے تقریباً 50 فیصد اسکیمک یا اعصاب قلب میں ''قلت خون فالج'' کے ہوتے ہیں۔

حملہ فالج کی دوسری قسم خوناب یا ''جریانِ خون فالج'' کہلاتی ہے۔ یہ فالج اُس وقت حملہ آور ہوتا ہے جب دماغ کی کسی رگ سے خون کا رساؤ ہونے لگتا ہے یا وہ رگ کسی بھی وجہ سے پھٹ جاتی ہے اور دماغ میں خون بہنے لگتا ہے۔ اِسی کیفیت کو دماغی جریان خون یا ''برین ہیمرج'' بھی کہتے ہیں۔ تمام اقسام کے فالجوں میں یہ فالج تقریباً 20 فیصد مریضوں میں واقع ہوتا ہے۔

فالج کی ایک تیسری قسم بھی ہے جو عموماً نیند کے دوران حملہ آور ہوتی ہے۔ اِس لیے ایسے مریضوں کو حملہ فالج کا تب پتہ چلتا ہے جب وہ بیدار ہوتے ہیں اور تب انہیں اِس مرض کی علامات و شکایات محسوس ہوتی ہیں یا نظر آتی ہیں۔

حملہ قلب (ہارٹ اٹیک) کی مانند فالج بھی ایک تشویشناک اور خطرناک مرض ہے۔ اسی لیے اِس کو حملہ دماغ (برین اٹیک) بھی کہا جاتا ہے۔ علاج کی اتنی سہولتیں حاصل ہونے اور اُس سے بچاؤ کی نئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود فالج کے حملے کے ایک تہائی مریض جانبر نہیں ہوپاتے ہیں اور تقریباً اتنے ہی مریضوں یعنی ایک تہائی مریضوں کو کسی قسم کی دائمی معذوری لاحق ہوجاتی ہے صرف ایک تہائی مریض ہی اِس حملے سے کلّی طور پر صحتیاب ہوتے ہیں اور اُن میں کسی قسم کی معذوری بھی برقرار نہیں رہتی ہے۔

طبّی لحاظ سے حملہ فالج ایک ہنگامی صورت حال (ایمرجنسی) ہے اور وقت اِس میں ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگرچہ کہ جدید طریقہ ہائے علاج سے اِس مرض کی تشویشناک صورتحال سے بخوبی نپٹا جاسکتا ہے اور کسی حد تک اِس کی پیچیدگیوں اور مستقبل کی معذوریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ تاہم فالج کا حملہ ہونے کی صورت میں یہ انتہائی اہم اور ضروری ہے کہ مریض کو ایک گھنٹے کے اندر اندر (یا جس قدر جلد ممکن ہو) کسی ایسے بڑے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ میں پہنچا دیا جائے جہاں مریض کو فوری طور پر طبّی امداد مہیا کی جاسکے اور جہاں فالج کے حملے کی تشخیص و تفتیش و علاج کی تمام تر سہولیات دستیاب ہوں جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ حملہ فالج میں وقت ایک بہت بڑا عامل ہے اور اس کا غیر معمولی کردار ہے' معمولی سی سستی' کاہلی' لاپرواہی یا نظر اندازی تشویشناک بلکہ بعض حالات میں مہلک بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ اس لیے وقت ضائع کیے بغیر مریض کو ہسپتال پہنچانا اشد ضروری ہے اور کامیاب زندگی کا یہ سنہرا اصول فالج پر زیادہ لاگو ہوتا ہے کہ ''افسوس سے احتیاط بہتر ہے۔'' ورنہ کبھی کبھی زندگی بھر یہ پشیمانی رہتی ہے کہ کاش ہم نے یہ کام وقت پر کرلیا ہوتا۔ وجہ یہ ہے کہ حملہ فالج کے صرف 4 منٹ بعد ہی دماغی خلیات کی موت واقع ہونے لگتی ہے' اگر بروقت طبّی امداد مل جائے تو نہ صرف اِس کا کامیاب علاج ممکن ہے بلکہ اس سے بچاؤ بھی ممکن ہے یعنی حملہ فالج کو روکا بھی جاسکتا ہے۔ علاج کی بروقت اور تیز رفتار فراہمی ممکنہ مثبت نتائج میں نمایاں فرق ڈال سکتی ہے۔ اگر خدانخواستہ کسی وقت خود آپ پر یا آپ کے قریب

موجود کسی شخص پر فالج کا حملہ ہو رہا ہو یا ہوا ہو تو بلا تاخیر ہسپتال پہنچنے کی کوشش کیجیے اور فوری طور پر ایمبولینس طلب کیجیے۔ اگر ایمبولینس پہنچنے میں تاخیر ہو تو مریض کو فوراً کسی کار یا ٹیکسی میں لٹا کر ہسپتال پہنچایئے، اس بات کا انتظار مت کیجیے کہ مریض کی تکلیف میں کوئی افاقہ ہو جائے یا اُس کی شکایات و علامات ختم ہو جائیں۔ اِس دوران ازخود کسی بھی قسم کا علاج کرنے سے بھی قطعی طور پر پرہیز کیجیے۔ یعنی کوئی رفع درد یا دافع درد دوا دینے سے اجتناب کیجیے۔ صرف طبّی ماہرین اور معالجین کے مشورے سے ہی کوئی دوا دی جانی چاہیے۔

ابتدائی طبّی امداد جس قدر جلد مہیا کی جاسکے اُتنا ہی بہتر ہے کیونکہ دماغی خلیات کو پہنچنے والے ضرر اور نقصان میں وقت گزرنے کے ساتھ اضافہ ہوتا جاتا ہے، یعنی طبّی امداد ملنے میں جس قدر تاخیر ہوگی اُتنا ہی زیادہ ضرر پہنچے گا اور نقصان ہوگا۔ طبّی امداد میں عجلت سے حوصلہ افزاء اور اُمید افزاء نتائج نکل سکتے ہیں اور فالج پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ یا قریب ہیں جس پر آپ کو شبہ ہے کہ اُس پر فالج کا حملہ ہوا ہے تو جب تک اُسے طبّی امداد فراہم ہوتی ہے اُس پر گہری نگاہ رکھیے اور اُس کی تمام کیفیات کا بغور جائزہ لیتی رہیے نیز اُس کی جانب سے کسی لاپرواہی کا مظاہرہ مت کیجیے۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ مریض کا سانس رک رہا ہے یا دم گھٹ رہا ہے یا اُس کو حبس محسوس ہو رہا ہے تو اُس کے منہ پر اپنا منہ رکھ کے زور زور سے سانس لے کر اُس کے سانس کو بحال کرنے کی کوشش کیجیے اور اگر ایسا محسوس ہو کہ مریض کو قے آرہی ہے تو اُس کا چہرہ کسی ایک جانب موڑ دیجیے تاکہ سانس کی نالی یا غذا کی نالی میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو اور مریض کو کچھ بھی کھانے یا پینے سے روک کر رکھیں۔

سائرہ صاحبہ 25 ہفتوں کی حاملہ خاتون ہیں۔ ایک صبح جب وہ بیدار ہوئیں تو انہیں محسوس ہوا کہ اُن کے جسم کی بائیں جانب بے حس اور سن ہوگئی ہے اور انہیں بے انتہا کمزوری محسوس ہو رہی ہے۔ اُن کا دہن اور چشم ایک جانب کو لٹک گئے ہیں۔ اُنہیں فوراً ہی ایک بڑے ہسپتال پہنچایا گیا جہاں اُن کا فوری طور پر ایم آر آئی کیا گیا۔ اِس معائینے سے پتہ چلا کہ اُن کے دماغ میں خون کا ایک قتلہ بن گیا ہے۔ اُن کو اگلے آٹھ ہفتے ہسپتال میں گزارنے پڑے۔ جہاں وہ اللہ کی مہربانی اور علاج سے صحت یاب ہوگئیں۔ اُن کو شفا خانے (ہسپتال) سے فارغ کردیا گیا اور وضع حمل (زچگی) تک اُنہیں خون کو پتلا رکھنے والی ایک دوا ''ہیپارن'' دی گئی اور زچگی کے بعد خون کو پتلا رکھنے والی ایک دوسری دوا ''وار فارن'' تجویز کی گئی۔ تین ماہ بعد یہ دوا بھی بند کردی گئی۔

28 سالہ منصورہ کو ایک روز اپنے دفتر میں چکر آئے اور اُنہیں یوں محسوس ہوا کہ اُن کا پورا جسم ڈھیلا پڑ گیا ہے اور ہاتھ و پاؤں بے جان ہو کے لٹک گئے ہیں۔ اُنہیں بھی فوراً ہی ہسپتال منتقل کیا گیا۔ دماغ کا ایم آر آئی اسکین کیا گیا۔ جس سے علم ہوا کہ دماغ میں خون کا قتلہ بن گیا ہے۔ اُن کے مزید امتحانات ہوئے جن سے یہ انکشاف ہوا کہ اُنہیں لحمیہ C (پروٹین C) کی قلت در پیش ہے۔ اُس کے لیے اُنہیں تاحیات ''وارفارن'' دوا تجویز کی گئی ہے۔ اُن کی یادداشت پر دھند اور دھویں کے بادل چھا گئے ہیں اور ایک چلمن سی حائل ہوگئی ہے اُن کے بولنے میں دشواری برقرار ہے۔ اُس کے ساتھ ہی اُنہیں ہر وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے اُن کے کان بج رہے ہیں جھنجھناہٹ طاری رہتی ہے جس کی وجہ سے اُن کا مزاج بہت چڑچڑا ہوگیا ہے۔

علامات

کیونکہ فالج (اسٹروک) کا اثر دماغ پر ہوتا ہے اِس لیے اکثر و بیشتر مریض کو یہ علم ہی نہیں ہو پاتا ہے کہ اُس پر فالج کا حملہ ہوا ہے۔ مریض کے قریب موجود کوئی شخص صرف یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ اِس وقت مریض شعوری کیفیت میں نہیں ہے یا وہ کسی تذبذب اور اُلجھن کا شکار ہے، لیکن فالج زدہ افراد کے لیے یہ خوش قسمتی کی بات ہو سکتی ہے کہ اُن کے قریب کوئی ایسا شخص موجود ہے جو حملہ فالج کی علامات سے آگاہ ہے اور وہ فوراً شناخت کرلے کہ اِس فرد پر فالج کا حملہ ہوا ہے اور وہ اُسے فی الفور ہسپتال پہنچانے کا بندوبست کردے۔ ایسا فرد گھر میں بھی ہو سکتا ہے اور گھر سے باہر کہیں دفتر میں یا پارک میں یا سڑک پر بھی ہو سکتا ہے۔

فالج کی علامات اور شکایات بہت یکتا اور منفرد ہوتی ہیں کیونکہ یہ شکایات بہت جلدی ظاہر ہو جاتی ہیں۔ چند علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

- چہرے، بازو اور پاؤں (ٹانگ) (خاص طور سے جسم کے کسی ایک جانب) میں اچانک کمزوری اور بے حسی طاری ہو جانا۔
- اچانک اور فوری تذبذب (فرسٹریشن) اور اُلجھن، گفتگو کرنے اور بولنے میں دشواری نیز کسی دوسرے کی گفتگو کی تفہیم و ادراک میں دشواری اور مشکل۔
- کسی ایک یا دونوں آنکھوں میں اچانک بصارت میں کمی یا دشواری

- چلنے میں اچانک مشکل اور دشواری، لڑکھڑاہٹ، چکر آنا، عدم توازن یا رابطوں کا اچانک فقدان دیگر خطرناک اور پیچیدہ علامات میں دہری بصارت، غنودگی، نیم بے ہوشی، متلی اور قے ہونا شامل ہیں، بسا اوقات یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ خطرناک علامتیں چند لمحوں کے لیے ظاہر ہوں اور پھر غائب ہو جائیں۔ اِن مختصر دوروں کو عبوری اعصاب قلب، قلت خون فالج یا فالج اصغر بھی کہا جاتا ہے۔ اِن کا دورانیہ اگرچہ مختصر ہوتا ہے لیکن یہ مخفی تشویشناک صورتحال کی نشاندہی ضرور کردیتے ہیں جن کا بغیر دوا اور علاج خاتمہ ممکن نہیں ہے۔ بدقسمتی یہ ہے کہ چونکہ یہ علامتیں اور شکایتیں جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ اِس لیے اکثر لوگ اُن کو نظر انداز کردیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ اُن پر ''فالج اصغر'' کا حملہ ہوا تھا ایسا مت کیجیے اِن کو پوری توجہ دیجیے۔ یہ توجہ آپ کی جان کی ضامن بن سکتی ہے۔

پُر خطر عوامل (رسک فیکٹرز)

عام طور سے فالج کا حملہ عمر رسیدہ (عموماً 50 سال سے زائد عمر) افراد میں ہوتا ہے لیکن یہ حملہ ہر عمر کے افراد پر ہو سکتا ہے اور اِن میں بچے بھی شامل ہیں۔ تاہم فالج سے متاثرین میں سے 90 فیصد (10 مریضوں میں سے 9) مریض عموماً 55 سال سے زائد عمر کے ہوتے ہیں جبکہ 30-40 سال کی عمر کے افراد کی تعداد صرف دس فیصد ہوتی ہے۔

چند پُر خطر عوامل (رسک فیکٹر) ایسے ہیں جن پر انسان کا قابو نہیں ہے۔ اِن میں عمر، جنس اور جینیاتی ورثا اور وراثت شامل ہیں۔ اِن عوامل پر انسان کا اختیار نہیں ہے، لیکن دیگر عوامل ایسے ہیں جو انسان کے اپنے قابو اور اختیار میں ہوتے ہیں اِن میں طبّی عوامل اور طرزِ حیات کے انداز و اطوار و اعمال شامل ہیں۔ جو حملہ فالج کے خطرات کو بڑھاتے ہیں۔ اِن طبّی خطرات

میں بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر۔ ہائپرٹینشن) امراض قلب اور ذیابیطس شامل ہیں۔ طرزِ حیات کے عوامل میں تمباکو نوشی، سہل پسندی (بلا کسی جسمانی سرگرمی کے ہمہ وقت آرام) ضرورت سے زیادہ مئے نوشی اور چٹ پٹی نمکین اور چربی و روغن سے بھرپور غذائیں شامل ہیں۔ دیگر تمام امراض کی مانند حملہ فالج پر بھی یہ اصول لاگو ہوتا ہے کہ افسوس سے احتیاط بہتر ہے یا ''پرہیز بہترین دوا (علاج) ہے۔'' اس لیے ہم ہر خطرہ مرض عامل کو علیحدہ علیحدہ مختصراً بیان کررہے ہیں۔

بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشارِ خون کو ہی عام طور سے ہائپرٹینشن بھی کہا جاتا ہے اور اب تک کی معلومات کے مطابق حملہ فالج کا یہ سب سے اہم اور پُراثر عامل ہے۔ اگر خدانخواستہ آپ کا فشارِ خون معمول سے زیادہ بلند ہے تو اس کو معمول کی سطح تک لانے کے لیے آپ کو اور آپ کے معالج کو خصوصی انفرادی حکمتِ عملی اختیار کرنا ہوگی۔ اس حکمتِ عملی کی چند راہیں یہ ہیں۔

• اپنے قد کے لحاظ سے مناسب وزن برقرار رکھیے۔

• ایسی ادویہ سے پرہیز کیجیے جو فشارِ خون کو بلند کرتی ہیں۔ آپ کا معالج آپ کو ایسی ادویات سے آگاہ کرسکتا ہے۔

• اپنی غذا سے نمک اور چربی (روغن) کم کردیجیے۔

• غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دیجیے تاکہ غذا میں پوٹاشیم کی مقدار بڑھ سکے۔ پوٹاشیم فشارِ خون کو معمول کی سطح پر برقرار رکھنے میں ممد و معاون ثابت ہوتی ہے۔

• اگر ورزش کرتے ہیں تو بڑھا دیجیے۔ نہیں کرتے ہیں تو شروع کردیجیے۔

• آپ کا معالج آپ کے لیے ایسی ادویات تجویز کرسکتا ہے۔ جو آپ کے مزاج کے مطابق ہوں اور فشارِ خون کو کم کرتی ہوں۔ فشارِ خون پر قابو پانے سے نہ صرف آپ امراضِ قلب سے بچ سکتے ہیں بلکہ دیگر امراض مثلاً ذیابیطس، امراضِ گردہ، یا ناکارگی گردہ سے بھی بچ سکتے ہیں۔ فشارِ خون ایسا عارضہ ہے، جس کو ''محسوس'' نہیں کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی اُس کے بارے میں کوئی پیشگوئی کی جاسکتی ہے اس لیے صرف احساس کو معتبر مت جانئے بلکہ اس کی باقاعدہ پیمائش کیجیے اور اگر یہ 135/80 سے زائد ہو تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کیجیے۔

• بلند فشارِ خون یا ہائپرٹینشن کے علاج کی ادویات باقاعدگی سے استعمال کیجیے اور جب اور جہاں ضرورت ہو استعمال کے رویے کو ترک کردیجیے۔ اس رویے سے آپ اپنے مرض کو مزید بگاڑ سکتے ہیں۔ بلند فشارِ خون کی ادویات بھی عام طور سے زندگی بھر کی ساتھی ہوتی ہیں۔

تمباکو نوشی (اور تمباکو خوری)

ہمارے ہاں تمباکو نوشی کے ساتھ ساتھ تمباکو خوری بھی حملہ فالج کے پرخطر عوامل (رسک فیکٹرز) میں شامل ہے۔ تمباکو نوشی کا تعلق گردن کو خون پہنچانے والی بڑی شریان (کیروٹڈ آرٹری یا شریان سباتی) میں روغنی مادوں (چربی دار اشیاء) کے جمع ہونے سے جڑتا ہے یعنی تمباکو نوشی سے اس شریان میں شحمی مادے جمع ہوتے رہتے ہیں اور اس طرح اس کو مسدود کردیتے ہیں، یہی شریان گردن سے دماغ کو جارہی ہے۔ اس کے مسدود ہوجانے کی وجہ سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پڑتی ہے اور اس طرح سے دماغ کو خون کی فراہمی ورسد کم ہوجاتی ہے نیز تمباکو میں شامل نکوٹین خون میں شامل ہوکر اُس کے دباؤ میں اضافہ کردیتی ہے نیز تمباکو نوشی میں خارج ہونے والی زہریلی گیس کاربن مونو آکسائیڈ اُس آکسیجن کی مقدار کو کم کردیتی ہے جو خون کی روانی سے دماغ تک پہنچتی ہے۔ مرے پر سو درے کے مصداق (تمباکو) سگریٹ کا دھواں خون کو مزید گاڑھا کردیتا ہے، جس کی وجہ سے خون کے قتلے (Clots) بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے اگر آپ تمباکو نوش ہیں اور دن میں کئی پیکٹ سگریٹ پھونک ڈالتے ہیں تو آپ کا معالج آپ کی اس عادت کو چھڑانے کے لیے کچھ ادویات بھی تجویز کرسکتا ہے اور کچھ ٹوٹکے بھی بتا سکتا ہے جو آپ کو اس عادت سے نجات دلانے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ کسی بھی عادت سے نجات پانے میں سب سے اہم کردار خود آپ کی قوت ارادی کا ہے۔ آپ ایک مرتبہ عہد کرلیجیے کہ سگریٹ نوشی اور/یا مئے نوشی نہیں کرنی ہے اور اُس پر قائم اور مضبوط ہو جائیے۔ یہ عادتیں از خود ختم ہوجائیں گی۔ شاید چند روز تک ''خمار ٹوٹنے'' کی کیفیت طاری رہے مگر بالآخر اس نشے اور خمار سے ہمیشہ کے لیے جان چھوٹ جاتی ہے۔ ایک مرتبہ پختہ ارادہ اور عزم مصمم تو کیجیے! تمباکو نوشی سے جان چھڑانے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ نوجوانی سے لے کر بڑھاپے تک کسی بھی عمر میں اس موذی عادت سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔ نیز کوئی بھی فرد جس قدر جلد تمباکو نوشی کو ترک کردیتا ہے اُس کی صحت پر اتنے ہی حوصلہ افزاء اثرات اور نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے سے آپ نہ صرف حملہ فالج کے خطرے کو کم کرتے ہیں بلکہ دیگر امراض سینہ و قلب اور مختلف سرطانوں بشمول پھیپھڑوں اور سانس کی نالی کے سرطان کے امکانات کو بھی کم کردیتے ہیں بلکہ خاص حد تک آپ کو محفوظ کردیتے ہیں یہ درست ہے کہ بیس پچیس سالہ پرانی کہنہ اور پختہ عادات ایک روز میں نہیں چھوٹتی ہیں۔ چھوٹتی نہیں ہے منہ سے یہ کافر لگی ہوئی کے مصداق یہ عادت بھی جاتے جاتے ہی جاتی ہے۔ تاہم اس کو فوری طور پر ترک کرنے کی کوشش کرنے میں کیا حرج ہے۔

امراض قلب

کورونری شریانی امراض (کورونری آرٹری ڈیزیز) دل کے صماموں (والوز) کی خرابیاں اور نقائص، دل کی بے قاعدہ دھڑکن اور قلب کے حجروں (چیمبرز) میں سے کسی ایک یا زیادہ کا بڑھ جانا اور اپنی جسامت کی حدود سے تجاوز کرجانا۔ ان سب کے نتیجے میں خون کے قتلے بن سکتے ہیں۔ جو دماغ یا دماغ کو جانے والی شریانوں میں رکاوٹ ڈال کر یا اس کی رسد کو محدود کرکے دماغی خلیات اور نسیجوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں خون کی رگوں کا سب سے زیادہ عمومی مرض وہ ہے جو شریانوں میں شحمی (چربی دار) مادوں کے جمع ہونے اور رگوں کے اندرونی استر پر چپک جانے کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض کو ایتھرو اسکلیروسز یا صلابت رگ (شریانوں میں کولیسٹرول اور چربی وغیرہ کے جمع ہو جانے سے اندرونی پرتوں کی سختی یا صلابت) کہتے ہیں۔

آپ کا معالج آپ کے امراض قلب کا علاج کرے گا اور اسپرین جیسی کوئی دوا بھی تجویز کرے گا تاکہ خون پتلا رہے اور اُس میں خون کے قتلے (Clots) نہ بننے پائیں۔ عین ممکن ہے کہ اس مقصد کے لیے آپ کا معالج جراحی بھی تجویز کرے تاکہ گردن کو جانے والی شریان کو صاف کرکے کھولا جاسکے۔ تاہم وہ اس جراحی میں درپیش ممکنہ خطرات کو ضرور اور پیش نظر رکھے گا اور اُن کو سامنے رکھتے ہوئے وہ فیصلہ کرسکتا ہے کہ جراحی لازمی اور ضروری ہے یا صرف خون کو پتلا رکھنے والی ادویات مثلاً اسپرین وغیرہ کا استعمال ہی کافی ہے۔

امراضِ قلب سے بچاؤ اور تحفظ میں غذا کا بھی ایک بہت اہم کردار ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جاچکا ہے کہ غذا میں پھل، سبزیاں اور خشک میوہ جات مثلاً مونگ پھلی، اخروٹ اور پستہ و بادام کا تناسب بڑھا دینا چاہیے، ان میں غیر تکسیدی عوامل بکثرت پائے جاتے ہیں۔ جن سے شریانوں کی صلابت رگ میں مبتلا ہونے کا امکان بہت کم رہ جاتا ہے۔ اسی طرح پھلیوں، گریوں اور خشک میوہ جات (پستہ و بادام اخروٹ، مغزیات) اور مچھلی میں پائے جانے والی غیر سیر شدہ چربیاں اور روغنیات فالج کے خطرے کو کم کرتی ہیں کہا جاتا ہے کہ دو کیلے روزانہ کھانے سے حملہ فالج کا خطرہ تقریباً 40 فیصد کم ہوجاتا ہے کیونکہ کیلوں میں پوٹاشیم بکثرت پائی جاتی ہے۔

اسی طرح دن بھر میں مختلف پھلوں اور سبزیوں (کھیرا، گاجر، آلو، کرم کلا، سلاد کے پتے وغیرہ) کی پانچ خوراکیں لینے سے بھی حملہ فالج کے امکانات 40 فیصد تک کم ہوسکتے ہیں۔ اس کے برعکس نمک کی کثیر مقدار

اور سیر شدہ چربیاں اور روغنیات جو حیوانی چربیوں (مثلاً سرخ گوشت، مکھن، پنیر اور دیسی گھی وغیرہ) میں بکثرت پائے جاتے ہیں اُن سے فالج کے حملے کا خطرہ بڑھتا ہے۔ اس لیے اُن سے پرہیز ہی بہتر ہے۔

تنبیہی علامات یا ماضی کا حملہ فالج

اگر خدانخواستہ آپ پر کسی وقت TIA وقف الدام (خون کی سپلائی میں کمی) کا حملہ ہونے کا شبہ ہو تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کیجیے۔ اگر ماضی میں کبھی آپ پر فالج کا حملہ ہوا تھا اور تب آپ مکمل طور پر صحت یاب بھی ہو گئے تھے اس صورت میں بھی یہ بہت اہم ہے کہ دوسرے حملے کے خطرات کو کم سے کم رکھنے کی کوشش کی جائے۔ اس معاملے میں آپ کا دماغ آپ کی معاونت کرتا ہے۔ فالج کے پہلے حملے کی صورت میں آپ کا دماغ اپنے فرائض منصبی کو تقسیم کرنے کے لیے ایک خط قاطع کھینچ دیتا ہے، جس کے غیر متاثرہ حصوں کو اب فرائض منصبی ادا کرنے کے لیے دوہری محنت و مشقت کرنا ہوتی ہے اور اس طرح دوسرا حملہ فالج اب دوگنا ضرر رساں ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس

عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ ذیابیطس کا عارضہ صرف جسم کی شکر یا گلوکوز کو استعمال کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے لیکن اُس کے ساتھ ساتھ یہ پورے جسم میں پھیلی ہوئی خون کی رگوں میں ایسی ضرر رساں تبدیلیاں بھی لاتا ہے جو تباہ کن اور تشویشناک بھی ہو سکتی ہیں۔ ان رگوں (شریانوں اور وریدوں) میں دماغ کی رگیں بھی شامل ہیں نیز یہ کہ اگر حملہ فالج کے وقت خون میں گلوکوز یا شکر کی سطح معمول سے زیادہ ہو تب دماغ کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ یہ نقصان زیادہ وسیع، عمیق اور شدید ہوتا ہے بصورت دیگر اگر حملہ فالج کے وقت خون میں گلوکوز کی عام سطح برقرار ہو تو دماغ کو پہنچنے والے نقصان کی شدت نسبتاً کم اور محدود ہوتی ہے۔ اس لیے ذیابیطس کا علاج کرنے سے حملہ فالج کے خطرے کو بڑھانے والی پیچیدگیوں کا ظہور کم ہو جاتا ہے۔

شکایات و علامات

حملہ فالج کی علامات و شکایات کا بہت حد تک انحصار اس پر ہے کہ دماغ کا کون سا اور کتنا حصہ متاثر ہوا ہے کسی بھی فرد یا مریض جس پر فالج کا اثر ہوا ہے اُس میں پیدا شدہ یا ظاہر شدہ مختلف النوع شکایات و علامات کا انحصار خون کی مقدار اور دماغ میں حملہ فالج کے مقام پر ہوتا ہے۔ ان علامات و شکایات کا حلقہ بہت وسیع ہو سکتا ہے یعنی بعض اوقات صرف حرکت کرنے یا بولنے میں دشواری سے لے کر پورے جسم کے بے حس اور سن ہونے کی شکایت تک ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھی یہ حملہ اس قدر شدید اور عمیق ہوتا ہے کہ مریض کی جان بھی لے لیتا ہے۔

حملہ فالج کی شکایات عموماً اچانک ظاہر ہوتی ہیں یعنی اُن کے ظاہر ہونے کا دورانیہ چند منٹوں سے چند گھنٹوں پر محیط ہو سکتا ہے اور عموماً ان شکایات کے ساتھ مریض کو کسی قسم کا درد نہیں ہوتا ہے۔ فالج کی یہ شکایات مستقل نہیں رہتی ہیں بلکہ آتی اور جاتی رہتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ شکایات ہمیشہ کے لیے رفع ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات کئی گھنٹوں کے دورانیے میں یہ مزید خراب تر ہو سکتی ہیں۔ اگر شکایات 24 گھنٹوں سے قبل ہی مکمل طور پر رفع ہو جائیں تو اُس وقت اس دورے کو TIA (عبوری اسکیمک حملہ) کہتے ہیں۔

حملہ فالج کی چند شکایات پہلے بیان کی جا چکی ہیں مذکورہ بالا علامات و شکایات کے علاوہ چند دیگر ایسی علامات و شکایات بھی ہو سکتی ہیں جو بظاہر کم اہمیت کی

حامل ہیں مثلاً ادراک و تفہیم اور سوچنے سمجھنے اور تفکر میں دشواری، مزاج میں نشیب و فراز اور شخصیت میں تبدیلی وغیرہ۔

حملہ فالج کی تشخیص

عہد جدید میں حملہ فالج کی تشخیص کے نئے طریقے اور عکس نگاری کے نئے انداز دریافت ہو گئے ہیں جن کی اعانت و مدد سے حملہ فالج کی بہت جلدی اور انتہائی درست تشخیص بھی ممکن ہو گئی ہے۔

اس کی تشخیص کا پہلا مرحلہ ایک مختصر سا اعصابی امتحان ہوتا ہے یا اعصابی نظام کا جائزہ لینا ہوتا ہے۔ جب حملہ فالج کا کوئی ممکنہ مریض ہسپتال پہنچتا ہے تو کوئی ڈاکٹر یا کوئی سینیئر نرس خود مریض سے یا اُس کے ساتھی سے مرض کی روداد اور سرگزشت دریافت کرتا ہے کہ کیا ہوا اور کب ہوا؟ اور مریض میں یہ علامتیں اور شکایتیں کب ظاہر ہونا شروع ہوئیں پھر اُس مریض کے خون کے مختلف النوع امتحانات ہوں گے۔ اُس کا تخطیط قلب (ای سی جی) (الیکٹروکارڈیو گرام) کیا جاتا ہے اور پھر دماغی تقطیع (برین اسکین) کی جاتی ہے۔ دماغی تقطیع اب سی ٹی اسکین اور ایم۔ آر۔ آئی اسکین (میگنیٹک ریزونس امیجنگ مقناطیسی عکس نگاری) کہلاتی ہے۔

کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی (سی ٹی) اسکین کیا جاتا ہے؟

عکس نگاری اور تقطیع کا سب سے زیادہ عمومی طریقہ کار سی ٹی (CT) اسکین کہلاتا ہے۔ اس کو بعض لوگ کیٹ (Cat) اسکین بھی کہتے ہیں۔ سی ٹی اسکین میں سر اور دماغ کی عمودی تراش کے عکسوں کا ایک سلسلہ تشکیل دیا جاتا ہے اور چونکہ تمام بڑے ہسپتالوں اور کلینکس میں یہ بسہولت ہمہ وقت بآسانی دستیاب ہوتی ہے۔ اس لیے عکس نگاری کے اس طریقہ کار کو فوقیت اور اوّلیت دی جاتی ہے چونکہ یہ انتہائی حساس معتبر اور مستند ہے اور کسی بھی ماہر عکس نگاری (ریڈیالوجسٹ) کے لیے اس کو پڑھنا انتہائی درست اور صحیح ہو سکتا ہے اور اس سے حملہ فالج کی فوری تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے۔

ایم۔ آر۔ آئی اسکین کیا ہے؟

یہ فالج سے متاثرہ مریضوں کی تشخیص کے لیے عکس نگاری کی ایک نئی تکنیک ہے۔ اسی کو ایم آر آئی اسکین (مقناطیسی گمک عکس تقطیع) بھی کہا جاتا ہے۔ اس طریقہ کار میں دماغ کی بافتوں اور نسیجوں میں نازک اور لطیف اور انتہائی حساس تبدیلیوں کا مقناطیسی میدان کے ذریعے معائنہ کیا جاتا ہے۔ حملہ فالج کا عموماً ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے دماغ کی ضرر رسیدہ نسیجوں (ٹشوز) اور بافتوں میں پانی کی حرکت سست ہو جاتی ہے۔ پانی کی حرکت کو نفوذ کہا جاتا ہے۔ ایم آر آئی اسکین حملہ فالج کی شکایات ظاہر ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر ہی اندر اس قسم کے ضرر اور نقصان کو منکشف کر دیتا ہے اور اس طرح حملہ فالج کی نوعیت کی فوری تشخیص ہو جاتی ہے۔

علاج

حملہ فالج کے علاج کے تین مرحلے ہیں۔ اولاً بچاؤ، پرہیز، حفاظت اور احتیاط، ثانیاً حملہ فالج کے فوراً بعد علاج اور تیسرا مرحلہ فالج کے بعد بحالی کا ہوتا ہے۔ حملہ فالج کے علاجوں میں ادویات، جراحی (سرجری) اور بحالی سب شامل ہیں۔

فالج کے علاج میں سب سے زیادہ عام علاج ادویات کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ حملہ فالج کو روکنے یا اُس کے علاج کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ میں "ضد تھرومبوٹکس" شامل ہیں جو خون میں قتلے اور سدّے بننے کے عمل کی حوصلہ شکنی کرتی ہیں۔ ان ادویات میں ضد پلیٹلیٹس اور ضد خون جماؤ ایجنٹ شامل ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ تھرومبولائیٹکس ہوتی ہیں۔

جس وقت فالج کا حملہ ہوتا ہے تب اُس کے علاج میں ایک ایک لمحہ قیمتی ہوتا ہے اور یہ وقت مریض کے لیے انتہائی اہم ہے۔ حملہ فالج کی سب سے عام قسم یعنی "اعصاب قلب کے لیے قلت خون" فالج کا تھرومبولائیٹکس ادویات (یہ ادویات خون میں لوتھڑے سدّے اور قتلے بننے میں مزاحم ہوتی ہیں) سے علاج کیا جاتا ہے۔ یہ ادویات خون کے اُن قتلوں اور لوتھڑوں کو حل کر دیتی ہیں اور اس طرح حملہ فالج کی راہ

میں رکاوٹ کھڑی کر دیتی ہیں یا اُس پر قدغن لگا دیتی ہیں کیونکہ ان قلتوں کے راہ سے ہٹ جانے کی صورت میں دماغ کی جانب خون کے بہاؤ میں تیزی آ جاتی ہے اور دماغی خلیات اور نسیجوں (ٹشوز) کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار فراہم ہونے لگتی ہے۔ تاہم جس شخص پر حملہ فالج کا شبہ ہو اُس کو جلد از جلد ہسپتال پہنچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ اُس کی کیفیت کا بھرپور جائزہ لیا جا سکے اور اُس کا مناسب علاج ہو سکے۔

ٹی پی اے کے نام سے معروف ایک تھرومبولائیٹک دوا اُس وقت بہت مؤثر ہوتی ہے جب حملہ فالج کی شکایات ظاہر ہونے کے تین گھنٹوں کے اندر یہ دوا بذریعہ رگ مریض کو دی جا سکے۔ تاہم اس میں ایک خطرہ یہ ہوتا ہے کہ تھرومبولائیٹک دوا سے جریان خون بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے دوا صرف ایسے مستند، ماہر، تجربے کار اور قابل معالج کے مشورے سے ہی دی جانی چاہیے۔ جو اس بات کا یقین کر چکا ہو کہ مریض کو اعصاب قلب فالج (اسکیمک اسٹروک) ہی ہے اور جریان خون حملہ فالج (ہیمرہیجک اسٹروک) نہیں ہے۔

حملہ فالج کا ابتدائی علاج صرف مریض کو سہارا دینے کے لیے ہوتا ہے کہ مریض اس حملہ سے سنبھل جائے۔ نسوں کے ذریعے مائعات اور آکسیجن مہیا کی جاتی ہے تاکہ دماغ کو اُس کی مطلوبہ مقدار فوراً مل سکے۔ درد سینہ کے برعکس حملہ فالج کے مریضوں کو درد رفع کرنے کے لیے فوراً ہی اسپرین نہیں دے دی جاتی ہے۔ حملہ فالج کے وقت اکثر مریضوں کا فشار خون بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کوئی پوشیدہ مرض بھی ہو سکتا ہے یا خود حملہ فالج کا خوف بھی مریض کے فشار خون کو بلند کر سکتا ہے۔ ماہر معالج ہی یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا فشار خون کو کم کیا جائے یا نہیں اور اگر کم کرنا مقصود ہو تو کتنا پست کیا جائے۔ اس کو بہت زیادہ پست بھی نہیں کیا جاتا ہے کہ مبادا دماغ کو خون کی رسد بہت کم نہ ہو جائے۔

حملہ فالج سے کن اقسام کی معذوریاں یا مجبوریاں لاحق ہو سکتی ہیں؟

حملہ فالج کی بدولت دماغ کو جو نقصان اور ضرر پہنچتا ہے وہ پورے جسم کو متاثر کر سکتا ہے۔ ان اثرات میں "فالج اکبر" لکنت، تفہیم و ادراک کا فقدان یا بالکل ختم ہو جانا، نیز جذباتی مسائل سب شامل ہیں۔ اگرچہ حملہ فالج ایک دماغی مرض ہے تاہم یہ پورے جسم کو متاثر کرتا ہے یا متاثر کر سکتا ہے۔ حملہ فالج کے اثرات انتہائی معمولی اور ہلکے سے لے کر انتہائی گہرے شدید اور عمیق ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھی مریضوں کو درد بھی محسوس ہو سکتا ہے اور بے حسی (سُن ہو جانا) بھی محسوس ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی مریضوں کو ناک کی نلی کے ذریعے غذا پہنچائی جاتی ہے۔

بعداز حملہ فالج بحالی

جو مریض حملہ فالج کو برداشت کر لیتے ہیں وہ چند ایسے اقدام اُٹھانا سیکھ جاتے ہیں جو اُن کی معذوریوں کا نعم البدل ہو سکتے ہیں اور دوسروں کی محتاجی سے آزاد کر دیتے ہیں۔ یہ معذوریاں دماغی نقصان اور ضرر کی بدولت لاحق ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ان بحالی اقدامات میں مریض یہ سیکھتا ہے کہ چلتے ہوئے دونوں پاؤں کے درمیان رابطہ کیسے قائم رکھا جائے۔ جو دونوں قدموں کو ہم آہنگ کر سکے۔ بحالی میں یہ بھی سکھایا جاتا ہے کہ باقی رہ جانے والی معذوری سے نمٹنے کے لیے کیا اطوار اختیار کیے جائیں۔ مریضوں کو یہ بھی سکھایا جاتا ہے کہ صرف ایک ہاتھ استعمال کرتے ہوئے وہ کس طرح غسل کر سکتے ہیں یا کپڑے تبدیل کر سکتے ہیں اور جب گفتگو کرنا اُن کے لیے دشوار اور مشکل ہو جائے زبان لڑکھڑانے لگے یا زبان میں لکنت اور تتلاہٹ آ جائے تو وہ اس دشواری پر کس طرح قابو پا سکتے ہیں اور عام لوگوں سے وہ کس طرح رابطہ کر سکتے ہیں۔ ماہرین بحالی کے مابین اس امر پر کلی اتفاق ہے کہ بحالی کے کسی بھی پروگرام کو بالکل درست اور صحیح سمت میں ہونا چاہیے نیز اس پر بھرپور توجہ مرکوز ہونی چاہیے اور مشقیں ایسی ہونی چاہئیں جن کو مریض خود دہرا سکے۔ یہ اسی قسم کی مشق ہوتی ہے جیسی کہ انسان کسی نئے ہنر مثلاً کرکٹ کے میدان میں بالنگ اور بیٹنگ کی تربیت حاصل کرتے وقت یا پیانو بجانا سیکھتے وقت سیکھتا ہے۔

یہ بھی ایک المیہ ہے کہ ایسے افراد جو حملہ فالج کو برداشت کر لیتے ہیں اور زندہ رہتے ہیں اُن میں کم از کم نصف تعداد ایسی ہوتی ہے۔ جن میں کوئی جسمانی معذوری باقی رہ جاتی ہے اور اس معذوری کو کلی طور پر یا جزوی طور پر ختم ہونے میں جو وقت لگتا ہے وہ اکثر بڑا غیر یقینی اور متغیر ہوتا ہے یعنی یہ ضروری نہیں ہے کہ اگر کسی

ایک فرد میں یہ معذوری 3 ماہ میں ختم ہو جاتی ہے تو دوسرے مریض میں بھی اُتنا ہی وقت لگے۔ اس سے کچھ کم یا کچھ زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ حملہ فالج کے بعد مریض صرف چند ہفتوں میں ہی تیزی سے صحت یابی کا خواہش مند ہوتا ہے اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے کہ حملہ فالج کے صرف چند ہفتوں بعد ہی مریض کافی حد تک صحت یاب ہو جاتا ہے اور اپنے روزمرہ کے معاملات کی جانب لوٹ آتا ہے۔ تاہم اس حملے کی پیچیدگیوں یا معذوریوں کو ختم ہونے یا کلی طور پر صحت بحال ہونے میں 1-1½ سال کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ بحالی کے عمل کے دوران ان مریضوں کو فزیوتھراپی اور گفتگو کرنے کے لیے علاج کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے نیز پیشہ ورانہ علاج (اکوپیشنل تھراپی) اور نفسیاتی علاج کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے اور پھر مریض کو خود اپنے طرز زندگی اور طرز حیات اور اپنے انداز و اطوار پر غور کرنا ہوتا ہے۔ ایسی دواؤں سے پرہیز کرنا ہوتا ہے جو حملہ فالج کا سبب بن سکتی ہیں طرز حیات میں بلند فشار خون، مسائل قلب، ذیابیطس، تمباکو نوشی، آرام اور سہل پسندی (جسمانی سرگرمیوں سے دوری) اور مے نوشی پر نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمباکو نوشی اور مے نوشی کو یکسر ترک کرنا ہوتا ہے۔ غذا میں سے چکنائی، چربی اور نمک کو یکسر موقوف کرنا ممکن نہیں تاہم انہیں کم کرنا ہوتا ہے۔ یہ سب عوامل "مریض دوست" ہیں اور حملہ فالج کے امکانات کو کم کر دیتے ہیں۔

طب کے مطابق حملہ فالج ایک ہنگامی صورتحال ہے اور اس سے اسی طور نپٹنا چاہیے کیونکہ بروقت عمل سے آئندہ ہونے والے فالج کے حملوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے اور انگریزی ضرب المثل کے مطابق وقت پر 1 ٹانکا 9 ٹانکوں سے بچاتا ہے۔

اب آخر میں حملہ فالج سے متاثرہ ایک شخص کے تاثرات سنیے۔

جب میں 49 برس کا تھا تب مجھ پر فالج کا حملہ ہوا تھا۔ اب میں 67 سال کا ہوں اور گزشتہ تقریباً 20 سال میں مجھ پر دوبارہ حملہ فالج نہیں ہوا ہے۔ جب تک مجھ پر فالج کا حملہ نہیں ہوا تھا اُس وقت تک مجھ میں ایسی کوئی عادت نہیں تھی جو میری صحت کے لیے اچھی ہو۔ مجھے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کی شکایت تھی۔ میں فربہ تھا اور میں خوب جی بھر کے تمباکو نوشی کرتا تھا۔ لوگوں پر جب کوئی آفت آتی ہے تو وہ کہتے ہیں یہ آفت ہم پر ہی کیوں آئی ہے، لیکن جب میں خود اپنے پر ہونے والے حملہ فالج پر غور کرتا ہوں تو سوچتا ہوں کہ یہ آفت اب تک مجھ پر کیوں نہیں آئی۔ میں ہر طرح کے خطرات میں گھرا ہوا تھا اور خود پر کوئی توجہ نہیں دے رہا تھا، جیسا کہ میں اب اپنی صحت پر توجہ دے رہا ہوں۔ میں نے خود پر ہونے والے فالج کے حملے سے بہت سے اہم سبق سیکھے ہیں۔ جن کی بدولت میں نے اپنی غذائی عادات بدل ڈالی ہیں۔ تمباکو نوشی یکسر ترک کر دی ہے اور زندگی میں پہلی مرتبہ میں نے اپنا فشار خون (بلڈ پریشر) معمول کی سطح پر برقرار رکھا ہے۔ مجھے اُمید ہے کہ لوگ یہ ضرور جان جائیں گے کہ حملہ فالج سے محفوظ رہا جا سکتا ہے اور یہ بھی کہ وہ حملہ فالج کی زد سے باہر ہیں اور ایک پاکیزہ، صاف ستھری طرز زندگی اختیار کر کے بے شمار آفتوں کو ٹالا جا سکتا ہے حملہ فالج بھی اُن میں سے ایک ہے! اللہ ہم سب کو اپنے حفظ و امان میں رکھے اور وہ ہمارا حامی و ناصر ہو۔

☆☆

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر نگینہ، قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں جاتی ہیں، جہاں ان کی مڈبھیڑ گاؤں کے زمین دار جلال شاہ سے ہوئی۔ جلال شاہ، خالہ خیرن کو نگو سے اپنے بھتیجے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے۔

رخصتی کے بعد جلال شاہ، جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کردیتا ہے اور خود اس کے حجلۂ عروسی میں جا کر نگو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے، جس کے نتیجے میں نگو اس کو شدید زخمی کرکے حویلی سے فرار ہوجاتی ہے۔

ڈاکٹر نیلماں، اشعر کو دل ہی دل میں چاہتی ہے، جبکہ اشعر نیلماں کی دلی کیفیت سے بے خبر ہے۔

اسد اپنے باپ کا کاروبار بہت احسن طریقے سے سنبھال چکا ہے۔

قمر النساء بیگم، نگو کی گمشدگی کا سنتے ہی دم توڑ دیتی ہیں۔ صابرہ کو مرید خان گولی مار کر ہلاک کردیتا ہے اور یہ لوگ بے ہوش نمو کو اٹھا کر لے جاتے ہیں، پل سے جیپ گزرتے ہوئے نمو کو ہوش آتا ہے اور وہ نہر میں کود جاتی ہے۔ زہرہ علی اور زویا، نائلہ کے لیے اشعر کا رشتہ لے کر جاتی ہیں، صفیہ بیگم ان کو بے نقط سناتی ہیں۔

پکنک پر آئی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے نمو بے ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا، اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں۔ جلال شاہ کے گرگوں سے بچتے ہوئے نگو ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔ جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شکستہ و زخمی حالت کا ذمے دار نگو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔

مصعب احمد نگو کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ جلال شاہ کے آدمیوں سے جان بچاتی نگو ایک کھنڈر نما مکان میں داخل ہوتی ہے، جہاں پر موجود دو بوڑھوں کی گفتگو سے نگو پر انکشاف ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک جمال شاہ کا باپ ہے، جسے جلال شاہ نے قید کروایا ہوا ہے۔

نگو ان بوڑھوں (اقبال شاہ، دین محمد) کو تمام حالات و واقعات سے آگاہ کرکے رخصت ہوتی ہے۔ تارہ کے اسد سے اظہار محبت سے قبل ہی حاجرہ تیمور نائلہ کو اسد کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔

نائلہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ اُدھر تارہ کو دفتر میں ہی اسد کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کاٹ کر خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

جلال شاہ قلاش ہو کر مرید خان اور ایڈووکیٹ اے۔ این سوامی کے ساتھ 5 سال بعد گاؤں واپس آیا۔

جلال شاہ، انوار خان کو قتل کردیتا ہے۔ اے این سوامی کی نصیحتوں سے تنگ آ کر وہ اس کو بھی قتل کرنے ہی والا ہوتا ہے کہ زینت بیگم آجاتی ہیں۔ جان بچ جانے پر تارہ اسد سے اظہار محبت کرتی ہے۔

اشعر کو بھی بروقت طبی امداد دے کر موت کے منہ سے نکال لیا جاتا ہے۔ شاپنگ سینٹر میں جمال شاہ کو اپنے سامنے دیکھ کر نگو دیوانہ وار اس کی طرف لپکتی ہے، لیکن فضلو بابا اس کے راستے کی دیوار بن جاتے ہیں، کیونکہ شاپنگ سینٹر کے باہر جلال شاہ، جمال شاہ کا منتظر ہے۔ ہر طرف سے نامراد و ناکام ہونے کے بعد جلال شاہ نے برہان نامی ایک پرائیویٹ جاسوس کو جمال شاہ کی نگرانی کے لیے مقرر کیا ہے۔

مصعب نہ چاہتے ہوئے بھی نمرہ کے خیالات میں گم رہنے لگتے ہیں۔ صفیہ بیگم عدیل اور لائبہ کی جلد از جلد شادی کے لیے بضد ہیں۔ اقبال شاہ کی شہر روانگی کا فائدہ اُٹھا کر جلال شاہ منتھار سے زینت کو قتل کروا کر خود منتھار کو ہلاک کردیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں۔ پولیس جلال شاہ کو منتھار کے قتل کے حوالے سے وکیل سے رابطہ کرنے کا مشورہ دیتی ہے۔ جس پر وہ ایڈووکیٹ مصعب سے رابطہ کرتا ہے۔ لائبہ کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے لیکن وہ یہ آفر قبول کرنے سے انکار کردیتی ہے۔

ڈاکٹر انور اور زہرہ علی اپنے بیٹے اشعر کی حالت نہ سنبھلنے کی وجہ سے بے حد افسردہ و پریشان ہیں۔ وہ دونوں اشعر کی بہترین دوست نیلماں سے درخواست کرتے ہیں کہ اب صرف وہی ہے جو اشعر کو اپنی توجہ و محبت سے زندگی کی طرف واپس لا سکتی ہے۔ رابعہ بیگم اشعر کی عیادت کے لیے آتی ہیں تو سب گھر والوں کو نائلہ کی شادی کا البم دکھاتی ہیں، جسے دیکھ کر اشعر کی طبیعت مزید بگڑ جاتی ہے۔ لائبہ لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی اسکالرشپ قبول نہ کرسکنے پر بے حد رنجیدہ ہے۔ اس کے دادا خلیل ابراہیم اسے یقین دلاتے ہیں کہ اس سلسلے میں وہ صفیہ بیگم اور سارے گھر والوں کو رضامند کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔ نائلہ فون پر لائبہ کو بتاتی ہے کہ رابعہ بیگم اس کی رخصتی کی تیاری کررہی ہیں۔ عدیل لائبہ سے کوئی ضروری بات کرنا چاہتے ہیں۔

لائبہ کی پہلی پوزیشن کی اطلاع دانیہ فون کرکے نائلہ کو دیتی ہے جس پر نائلہ بہت خوش ہوتی ہے اور نور جہاں اسے بہن کے رزلٹ پر مبارکباد دیتی ہیں۔

اسد کے پاس اچانک تارہ کا فون آتا ہے لیکن وہ کچھ کہے بغیر روتے ہوئے فون بند کردیتی ہے اس اس طرح فون بند ہونے پر پریشان ہوجاتے ہیں۔

فضلو بابا جمال شاہ کو ڈھونڈنے کے لیے اس کے گاؤں سورج پور کی طرف روانہ ہوجاتے ہیں۔

اقبال شاہ مسلسل خواب آور دواؤں کے زیر اثر رہتے ہیں اور ان کی حالت میں کسی قسم کی کوئی بہتری نہیں آتی۔ جلال شاہ انہیں اپنے راستے سے ہٹانے کا منصوبہ تیار کرتا ہے جس کے لیے وہ اقبال شاہ کے معالج ڈاکٹر شیخ اور ملازم خاص دین محمد کو استعمال کرنا چاہتا ہے۔ وہ دین محمد سے اس کی بیوی اور بچے کو حویلی میں مستقل رہائش کے لیے لانے کو کہتا ہے تاکہ اسے بلیک میل کرکے اپنی باتیں منوا سکے۔

اقبال شاہ کے وکیل رحمان ایڈووکیٹ جلال شاہ سے جائیداد اور اثاثوں سے متعلق قانونی کارروائی کے سلسلے میں ملاقات کرتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ زینت بیگم نے حادثے سے قبل نئی وصیت تیار کروائی تھی۔ جس میں انہوں نے اپنی تمام جائیداد کے لیے نیا فیصلہ کیا تھا۔ جلال شاہ یہ سن کر سکتے میں آجاتا ہے اور اسے اپنا منصوبہ ناکام ہوتا نظر آتا ہے۔

یہ تھا گزشتہ اقساط کا خلاصہ
(اب آگے پڑھیے)

"بڑے شاہ صاحب اور بیگم صاحبہ نے اپنی تمام دولت، اپنے اکلوتے بیٹے جمال شاہ کے نام منتقل کردی ہے۔" وکیل نے فائل کھول کر، کچھ کاغذات الٹ پلٹ کرتے ہوئے اپنی بات مکمل کی۔

"جمال شاہ کے نام؟" جلال شاہ کو ایک دھکا سا لگا۔ "مگر وکیل صاحب یہ کیسے ممکن ہے؟ اول تو ابھی بھائی صاحب بذاتِ خود موجود ہیں اور دوسرے جمال شاہ تو...... ابھی کم سن ہے...... بچہ ہے...... بھلا ایسی صورت میں یہ کیونکر ممکن ہوگا؟"

''میں بتاتا ہوں۔'' وکیل نے ہاتھ کے اشارے سے اُسے صبر کا اشارہ کرتے ہوئے' گلا صاف کر کے کہنا شروع کیا۔ ''ایسا ممکن ہے۔ والدین چاہیں تو وہ اپنی دولت اپنے کم سن بچوں کے نام بھی منتقل کر سکتے ہیں' بس کسی سپروائزر کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ بچے یا بچوں کے بالغ ہونے تک بچے سمیت اُس کی دولت کو بھی سپروائز کر سکے۔''

جلال شاہ کچھ نہیں بولا' بس سوالیہ نظروں سے وکیل کی سمت تکتا رہا۔ وکیل نے چند ثانیوں کی خاموشی کے بعد دوبارہ سے بات آگے بڑھائی۔ ''اس کیس میں تمام دولت و جائیداد جمال شاہ کے نام ہے اور ان کی دولت کاروبار اور جائیداد وغیرہ کی نگرانی اور دیکھ بھال کے لیے ان کے نگراں ہوں گے اُن کے والد اقبال شاہ' وہ اُن کا کاروبار اپنے ہاتھ میں لے کر چلا سکیں گے اور جائیداد کی دیکھ بھال اور کرائے وغیرہ وصول کر سکیں گے' مگر وہ کوئی بھی چیز بیچنے کے مجاز نہیں ہوں گے۔ اب یہ سب کچھ جمال شاہ کا ہے اور جونہی وہ بالغ ہوگا' آٹومیٹک طریقے سے یہ سب کچھ عملی طور پر بھی' اُن کے اختیار میں چلا جائے گا۔''

جلال شاہ کو اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ جس دولت اور جائیداد کے لیے اُس نے اتنے پاپڑ بیلے تھے' وہ گیلی ریت کی طرح اُس کی مٹھی میں آکر پھسلتی جا رہی تھی۔ زینت بیگم نے مرتے مرتے بھی اُس کی پیٹھ میں خنجر بھونک دیا تھا۔

''اگر خدانخواستہ......'' وکیل نے دوبارہ سے بولنا شروع کیا۔ ''اقبال شاہ صاحب کو کچھ ہو جاتا ہے یا جس طرح اس وقت اُن کی دماغی کیفیت ہے...... یہ کیفیت کبھی ختم نہیں ہوئی' ایسی صورت میں اُن کی نگراں کی حیثیت کالعدم ہو جائے گی۔'' وکیل نے ایک بار پھر بریک لیا۔ جملوں کی ادائیگی کے دوران کچھ ساعتوں کے لیے رک جانا' غالباً اس کی عادت تھی' مگر اُس کی یہ عادت اس وقت جلال شاہ کو بے حد تنگ کر رہی تھی۔

''اور جمال صاحب کے بالغ ہونے تک...... اُن کے چچا یعنی آپ اُن کے نگراں اور گارجین ہوں گے۔'' وکیل کے جملہ مکمل کرتے ہی جلال شاہ کے سینے میں اٹکی سانس خارج ہوئی۔

''اوہ'' اُس نے سینے پر پُرسکون انداز میں' ہاتھ رکھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا۔

''خدا کرے...... میرے نگراں بننے کی نوبت کبھی نہ آئے اور بھائی صاحب' اپنے گلشن کے اس پھول کی خود ہی آبیاری کر سکیں۔''

''آمین۔'' وکیل نے پُرخلوص لہجے میں کہا۔ ''اقبال شاہ صاحب کے دماغی توازن درست نہ ہونے اور خدانخواستہ اُن کی وفات کی صورت میں بہرحال آپ کے کاندھوں پر جمال کی تعلیم و تربیت اور اُس کی دولت و جائیداد کی ذمے داری آ جائے گی۔''

''اور اگر خدانخواستہ' جمال کو کچھ ہو جاتا ہے۔'' وکیل نے براہِ راست جلال شاہ کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے تنبیہی انداز میں کہا۔ ''تو یہ ساری دولت جائیداد کاروبار بشمول اس حویلی کے' ایک رفاحی ادارے کو چلا جائے گا۔''

''کک...... کیا؟'' جلال شاہ نے ہکلاتے ہوئے' گھبرائے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔

''جی!'' وکیل نے پُریقین انداز میں سر ہلایا۔ ''اگر جمال میاں جیتے رہتے ہیں اور بلوغت کی عمر کو پہنچتے ہیں' تو یہ سب کچھ جو کہ اُن کے نام ہے' عملی طور پر انہیں مل جائے گا' بصورت دیگر یہ سب ایک رفاحی ادارے کے اکاؤنٹ میں رفاحی اور فلاحی کاموں کے لیے وقف ہے۔''

''میرے خدا!'' جلال شاہ نے بڑی مشکل سے ان الفاظ کو اپنے لبوں سے خارج ہونے سے روکا تھا۔

''بصورت دیگر......'' وکیل نے اُس کی طرف دیکھے بغیر فائل پر نظریں مرکوز کرتے ہوئے بدستور دھیمے لہجے میں کہا۔ ''اگر جمال شاہ اور اُن کے والد اقبال شاہ دونوں بہ خیر حیات رہتے ہیں تو جمال شاہ کے بالغ ہونے کے بعد بھی' اگر اقبال شاہ چاہیں گے تو اپنی جائیداد دوبارہ سے اپنے نام منتقل کر سکتے ہیں اور اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو خود جمال شاہ بالغ ہونے کے بعد' اس بات کے

نوجوان لڑکیوں میں اسمارٹ بننے کا بھوت

برصغیر پاک و ہند کی نوجوان لڑکیوں میں ماڈل گرلز اور فلمی اداکاراؤں کو دیکھ دیکھ کر خود کو ان کی طرح دبلی پتلی اور اسمارٹ بنانے کا ایک خبط سوار ہوگیا ہے اور نوجوان لڑکیاں بناء کسی جان کاری کہ اس اندھی تقلید کا انجام اور نتائج کیا برآمد ہوسکتے ہیں' بس ان نوجوان لڑکیوں کو ایک ہی دھن سوار ہے کہ خود کو کسی بھی طرح ان فلمی اداکاراؤں اور ماڈل گرلز کی طرح چھریرے بدن والا بنالیں۔ اپنے ہدف کو پانے کے لئے یہ لڑکیاں سارے سارے دن کی فاقہ کشی سے بھی گریز نہیں کرتی ہیں اور اس ''ڈائٹنگ'' کے چکر میں ہمارے جسم کو طاقت' توانائی اور اہم غذائی اجزاء پہنچانے والی غذاؤں سے خود کو دور کرلیتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں اور خواتین اس بات سے بے خبر ہوتی ہیں کہ وہ اپنے جسم کو خوبصورتی دینے کے بجائے اس پر اور خود پر ظلم کررہی ہیں۔ ایسے افراد کو بھوک کی کمی (Anorexia) اور بے انتہا بھوک لگنے (Bulimia) جیسی بیماریوں کے بارے میں ضرور معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔ ایسی لڑکیوں کے گھر والوں کو چاہئے کہ وہ اس عمل کے خطرناک نتائج سے ان کو آگاہ کریں۔ اپنے لوگوں کو کسی ماہر کی مدد لے کر لڑکیوں کو اس استدلال کے چکر سے باہر نکالا جاسکتا ہے' لیکن ان کے علم میں یہ بات ضرور لے آئیں کہ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ جب ان کو کسی بھی مدد کا خیال آئے تو بہت دیر ہوچکی ہو۔

مجاز ہوں گے کہ اپنی جائیداد کسی کے بھی نام منتقل کردیں یا کسی کو تحفے میں دے دیں۔''

وکیل اس کے بعد بھی قانون کی جانے کون کون سے مشقوں کا حوالہ دیتا رہا تھا' مگر جلال شاہ کچھ بھی نہیں سن رہا تھا۔ اُسے اپنا دماغ سن ہوتا محسوس ہورہا تھا۔ جس جائیداد کے لیے اُس نے اتنا سب کچھ کیا تھا۔ وہ جائیداد اس کے ہاتھ میں آکر بھی اُس کی پہنچ سے بہت دور تھی...... جسے دیکھ سکیں پر چھو نہ سکیں۔

وہ دولت کیا وہ خزانہ کیا؟ کے مصداق سب کچھ اُس کے اختیار میں تھا۔ اقبال شاہ کی بیماری کے طول کھینچنے کی صورت میں وہ تمام دولت جائیداد کا بشمول جمال کے نگراں و نگہبان تھا' مگر اُس نے اس تمام دولت کے بلاشرکت غیرے مالک بننے کے جو خواب دیکھے تھے' وہ خواب تو شرمندہ تعبیر ہونے سے پہلے ہی ریزہ ریزہ ہوکر بکھر گئے تھے۔ اُس نے تو سوچ رکھا تھا زینت بیگم کے قتل کا معاملہ جوں ہی ٹھنڈا ہوگا' وہ اقبال شاہ کا بھی کام تمام کردے گا اور کچھ عرصے بعد جمال کو بھی اُس کے والدین کے پاس پہنچادے گا' مگر زینت بیگم نے بڑی ذہانت اور دور اندیشی سے' اپنے بیٹے اور شوہر کے گرد حفاظتی باڑھ قائم کردی تھی۔ جو دولت و جائیداد اُن دونوں کی جان کی دشمن تھی' اسی دولت اور جائیداد کو زینت نے اُن دونوں کی جان کا محافظ بنادیا تھا۔ اب بھلا وہ جمال کو کس طرح مار سکتا تھا؟ جمال کی موت کا مطلب تھا کہ سب کچھ رفاحی ادارے کے لیے وقف ہوجاتا۔ اس لیے اُسے اب جمال کے جوان ہونے کا انتظار کرنا تھا۔

اب وہ اقبال شاہ کو بھی راستے سے نہیں ہٹا سکتا تھا۔ کیونکہ اگر جمال جوان ہوکر اُس کے اشاروں پر چلنے سے انکار کردیتا' تو وہ اقبال شاہ کو مجبور کرکے جمال سے کم از کم' اقبال شاہ کے حصے کی جائیداد تو اپنے نام منتقل کرواسکتا تھا۔

اب آگے کے لیے کیا لائحہ عمل مرتب کرنا ہے؟ اس سوچ نے اُسے الجھا کر رکھ دیا تھا۔ اُس کا سارا منصوبہ چوپٹ ہوگیا تھا' مگر اب بھی ایسے حالات نہیں تھے کہ وہ مایوس ہوکر ہر چیز سے ہاتھ اٹھا بیٹھتا' ایسے میں اُسے اپنے مرحوم وکیل کی شدت سے یاد آرہی تھی۔ وہ ہوتا تو یقیناً اس وقت کوئی بہترین مشورہ دیتا' مگر اب اپنا مشیر وہ آپ تھا۔ اب اُسے ہی مایوسی کے ان اندھیروں میں' اُمید کی کوئی شمع روشن کرنی تھی۔

سو وکیل رحمان کے جانے کے بعد بھی' وہ گم صم سا اپنی جگہ پر بیٹھے کا بیٹھا رہ گیا تھا۔ وہ جس قدر وکیل کی آمد کا منتظر تھا۔ اُس قدر اُس کے آنے کے بعد مایوس ہوا تھا۔ ایک عجیب سا خوف اور اضطراب اُس کے دل و دماغ میں جاگ اٹھا تھا۔ ایک غیر محسوس سا شاک پہنچا تھا' اُسے مہینوں کی محنت پر پانی پھرتا محسوس ہوا تھا۔ وہ عالم اضطراب میں اٹھ کر ٹہلنے لگا۔ سمجھ میں نہیں آرہا تھا کیا کرے کیا نہ کرے؟ پھر دھیرے دھیرے اس نے خود کو سنبھالنا اور سمجھانا شروع کیا تھا اور ٹھنڈے دل سے وصیت پر غور کرنا شروع کیا تھا۔ یہ حقیقت تھی کہ زینت بیگم نا صرف اپنی دولت اور جائیداد' بلکہ اپنے بیٹے اور شوہر کے گرد بھی حفاظتی باڑھ باندھ گئی تھیں۔

مگر کاروبار اب بھی اس کے لیے موجود تھا۔ حویلی میں رہنے کا حق اور' جمال کا گارجین ہونے کا فخر' وہ اُسے سونپ گئی تھیں۔ اگر وہ عقل و شعور سے کام لیتا تو یہ دو رعائتیں ہی اُس کے لیے بے حد سود مند ثابت ہوسکتی تھیں۔ سو اُس نے تاریک پہلو کو ذہن سے جھٹک کر' روشن پہلو کے بارے میں سوچنا شروع کردیا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے اُس کی امیدوں کی دنیا پر پھیلے اندھیروں میں' پھر سے زندگی کی چمک بیدار ہوتی محسوس ہوئی تھی۔

تب ہی ہلکی سی آہٹ ہوئی تھی۔

جلال شاہ نے چونک کر دروازے کی طرف دیکھا تھا۔ مرید خان وکیل کو' اُس کی گاڑی تک چھوڑنے کے بعد واپس لوٹ آیا تھا۔ اُس کے چہرے پر بھی بارہ بجے ہوئے تھے۔ اُس نے بھی اسی امید پر جلال شاہ کے تمام کالے کرتوتوں میں' برابر کی شراکت داری قائم رکھی تھی کہ آج نہیں تو کل وہ اپنے بھائی بھابھی کی کروڑوں کی دولت جائیداد اور کاروبار کا مالک بن جائے گا اور جلال شاہ کے ساتھ' اُس کے اُس جیسے چیلے گرگوں کی بھی مزے سے گزرے گی' مگر اُس کا یہ خواب شرمندۂ تعبیر ہوتا نظر نہیں آرہا تھا۔ وکیل کی لمبی چوڑی باتوں' قانونی مشقوں اور جائیداد سے متعلق گورکھ دھندے نے اُسے بیحد بددل اور ناخوش کیا تھا۔

وہ تھکے تھکے قدموں سے کمرے میں داخل ہوا۔

''سائیں!'' اُس نے دکھی لہجے میں جلال شاہ کو مخاطب کیا تھا۔ ''ہمیں تو وہ زنانی برباد کرگئی سائیں۔''

''شروع میں تو مجھے بھی ایسا ہی لگا تھا۔'' جلال شاہ نے پُرسوچ لہجے میں کہا۔ ''مگر اب ایسا نہیں لگ رہا۔''

''اب ایسا کیا بدل گیا؟'' مرید خان نے مایوس لہجے میں سرگوشی کی۔ ''ہم نے تو سوچا تھا کہ موقع ملتے ہی دونوں باپ بیٹے کو ٹھکانے لگا کر' ادھر گاؤں کی تمام زمین جاگیر' حویلی فروخت کرکے' اُدھر شہر میں جا بسیں گے اور عیش و آرام کی حیاتی گزاریں گے۔ مگر...... آپ تو کچھ فروخت بھی نہیں کرسکتے۔''

''یہ درست ہے۔'' جلال شاہ نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔ ''ہم کچھ فروخت نہیں کرسکتے' مگر اس حویلی میں' اُدھر شہر کی اُس شاندار کوٹھی میں رہ تو سکتے ہیں' کاروبار سنبھال سکتے ہیں اور زمینوں اور دیگر جائیداد کی لاکھوں کی آمدنی نہ صرف حاصل کرسکتے ہیں بلکہ استعمال بھی کرسکتے ہیں۔''

''مگر سائیں...... یہ دونوں...... جمال اور...... سائیں اقبال شاہ؟'' مرید خان نے حیرانی سے آنکھیں پھیلا کر سوال کیا۔

''ہاں...... ان دونوں کا بھی کچھ نہ کچھ کرنا پڑے گا۔'' جلال شاہ نے اپنی ٹھوڑی کو' انگلی سے بجاتے ہوئے پُرسوچ لہجے میں کہا۔

''مگر سائیں......'' مرید خان جلدی سے گڑبڑا کر بولا۔ ''ایسی صورت میں تو یہ سب کچھ رفاحی ٹرسٹ میں چلا جائے گا۔''

''نہیں' ایسا کچھ نہیں ہوگا۔'' جلال شاہ پُر اعتماد انداز میں مسکرایا۔ ''کیونکہ اب میں نے اپنا منصوبہ تبدیل کردیا ہے۔ ہم اب وہ نہیں کریں گے' جو پہلے سوچا تھا بلکہ اب وہ کریں گے' جو میں نے اب سوچا ہے۔''

''آپ نے کیا سوچا ہے؟'' مرید خان نے سہمے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔

''میں نے کیا سوچا ہے؟'' جلال شاہ مکروہ انداز میں مسکرایا۔ ''تو بس خاموشی سے دیکھتا جا۔ جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ہر بات تیری سمجھ میں خود بہ خود آتی جائے گی۔

''اچھا سائیں۔'' مرید خان نے جلال شاہ کی طرف ایسی نظروں سے دیکھا جیسے شدید صدمے کے باعث' اُس کا دماغ بھی خلل کا شکار ہوگیا ہو۔

''بے شک زینت بیگم نے کمال عقل مندی کا مظاہرہ کیا ہے' مگر تو دیکھتا جا کہ اُس کی عقل مندی ہی میری کامیابی کی سیڑھی کیسے بنتی ہے۔''

''بے شک سائیں!'' مرید خان نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔ ''آپ پڑھے لکھے ذہین آدمی ہیں۔ آپ نے یقیناً اچھا ہی سوچا ہوگا۔''

''میں نے تو وہ سوچا ہے۔'' جلال شاہ ایک بار پھر مسکرایا۔ ''جو زینت بیگم سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔''

جلال شاہ کو یوں مسرور انداز میں مضبوطی سے مسکراتے ہوئے دیکھ کر' مرید خان کی بھی جان میں کچھ جان آئی تھی۔ ''تو سائیں! پھر اب......؟'' اس نے پُرامید لہجے میں سوال کیا۔

''اب کیا؟'' جلال شاہ نے لاپرواہی سے ہاتھ پھیلا کر کہا۔ ''بس تو جا کر دیکھ' دین محمد اپنی گھر والی اور بچے کے ساتھ آیا کہ نہیں؟''

''سائیں وہ تو کبھی کا آگیا ہے۔'' مرید خان نے جلدی سے جواب دیا۔ ''اُدھر ڈاکٹر شیخ بھی بڑے سائیں کے کمرے میں بیٹھا ہے۔''

''تو چلو۔'' جلال شاہ نے دروازے کی طرف قدم بڑھاتے ہوئے کہا۔ ''اب وقت آگیا ہے کہ ہم اُن دونوں سے کچھ کام کی بات کرلیں۔''

''جیسا آپ پسند کریں سائیں۔'' مرید خان سینے پر ہاتھ رکھ کر' دوہرا ہوتا ہوا چاپلوسی سے بولا اور جلال شاہ کے پیچھے ہی قدم بڑھاتا کمرے سے باہر نکل آیا۔ جلال شاہ کا رخ اب اقبال شاہ کے کمرے کی طرف تھا۔

☆

لائبہ یونیورسٹی سے واپس لوٹی تو اتفاق تھا کہ اُس کی ملاقات سب سے پہلے خلیل ابراہیم صاحب سے ہوئی تھی اور اُس نے حسب عادت اپنی شاندار کامیابی کی خبر سب سے پہلے انہیں ہی دی تھی' مگر اتنی بڑی کامیابی پر آنکھوں اور چہرے پر جو مسرت کی چمک ہوتی ہے' اُس کی آنکھیں اور چہرہ اُس چمک سے محروم تھا۔ خلیل ابراہیم صاحب ایک باشعور اور دانا انسان تھے۔ وہ اپنے خاندان کے ایک ایک فرد سے محبت کرتے تھے اور اُس کی ذہنی' نفسیاتی اور جذباتی

کیلشیم' غذا کے ذریعے حاصل کریں

صحت مند نوجوانی کی بنیاد کے لیے یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ بچے کم عمری سے ہی کیلشیم کی مناسب مقدار غذا کے ذریعے حاصل کریں۔ عام طور پر کسی بھی شخص کی ہڈیوں کی بناوٹ و ساخت 20-10 سال کی عمر میں مکمل ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہوتا ہے کہ لڑکپن اور نوجوانی کے آغاز میں بچوں کو ایسی غذائیں دی جائیں جن سے وہ درکار کیلشیم کی مناسب مقدار حاصل کر سکیں۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق ایک بچے کی غذائی روٹین میں دن میں 3 مرتبہ یا کم سے کم 2 مرتبہ دودھ شامل ہونا چاہیے۔ دہی' پنیر' بادام' ہری سبزیاں' دودھ سے بنی ہوئی اشیا' کیلشیم حاصل کرنے کے دوسرے اہم ذرائع ہیں۔ وہ بچے جن کی غذا میں دودھ شامل نہیں ہے اور وہ کیلشیم پر مبنی غذائیں بھی نہیں لیتے تو انہیں سیرپ' ٹیبلٹ یا سپلیمنٹ کے ذریعے کیلشیم لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کیلشیم کی کتنی مقدار لینی چاہیے یہ بچے کی عمر پر منحصر ہوتا ہے' لیکن یاد رہے کہ کبھی بھی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر خود سے بچے کی غذا میں کیلشیم سپلیمنٹ کا اضافہ نہ کریں' کیونکہ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر لینے والے اضافی سپلیمنٹ آپ کے بچے کو فائدہ دینے کے بجائے نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔

کیفیت کا لحظہ بھر میں اندازہ کر لیا کرتے تھے۔ گو کہ لائبہ نے اسکالرشپ کا کسی سے بھی ذکر نہ کرنے کا فیصلہ کیا تھا' مگر خلیل ابراہیم صاحب نے لمحوں میں اس سے اصل بات اگلوالی تھی اور اسکالرشپ کی خبر سن کر وہ خوشی سے کھل اٹھے تھے۔

"ارے بھئی! اتنی اچھی خبر اور یوں اترے ہوئے چہرے کے ساتھ؟" انہوں نے حیران نظروں سے لائبہ کی طرف دیکھا تھا۔

"اچھی خبر تو تب ہوتی ہے جب میں اسکالرشپ کی آفر کو قبول کر سکتی۔" ثوبیہ نے بدستور اداس لہجے میں کہا۔ "میں نے ابھی تو آپ کو بتایا کہ میں نے ڈاکٹر صاحب کو منع کر دیا ہے۔"

"ہوں۔" خلیل ابراہیم صاحب نے سر ہلایا۔ "مگر انہوں نے تمہارے انکار کو ابھی تسلیم تو نہیں کیا ہے نا۔؟ مطلب ابھی بھی تمہارے پاس چانس ہے۔"

"وہ تو ہے دادا ابا۔" لائبہ نے گہری سانس لیتے ہوئے کہا۔ "مگر آپ تو جانتے ہیں کہ یہ ممکن ہی نہیں ہے...... چچی جان نے تو امتحان تک کی اجازت کس مشکل سے دی تھی......"

"ہاں یہ تو ہے۔" خلیل صاحب نے پُرسوچ انداز میں سر ہلایا۔ "صفیہ بیگم کا معاملہ خاصا خطرناک ہے' وہ تو تمہارے ایم ایس سی کے بھی سخت خلاف تھیں نا کہ اب پی ایچ ڈی وہ' وہ بھی انگلینڈ جا کر...... نہ بابا......" خلیل صاحب نے کانوں کو ہاتھ لگایا۔ "واقعی یہ تو ٹیڑھی کھیر ہے۔"

"مجھے بھی اندازہ تھا" لائبہ نے افسردہ لہجے میں کہا۔ "اسی لیے تو میں نے پہلے ہی منع کر دیا تھا۔" پھر وہ تھکے تھکے انداز میں اٹھ کھڑی ہوئی تھی۔ "باقی کل صبح فون کر کے مزید کنفرم کر دوں گی۔"

"اچھا چلو' یہاں آؤ۔" خلیل صاحب نے اُسے گہری نظروں سے دیکھتے ہوئے' پیار بھرے حکمیہ لہجے میں کہا۔ "یہاں آ کر دادا کے قریب بیٹھو کچھ دیر۔"

لائبہ سر جھکائے اُن کے قریب آ بیٹھی تھی۔ انہوں نے پیار سے' اُسے بازو میں سمیٹ کر اپنے سینے سے لگا لیا تھا۔

"کوئی ضرورت نہیں ہے منع کرنے یا اپنے انکار کو کنفرم کرنے کی۔" انہوں نے پیار بھرے لہجے میں سرگوشی کی۔ "ذرا مجھے دیکھنے دو کہ اس سلسلے میں کیا کیا جاسکتا ہے؟"

"کیا مطلب؟" لائبہ نے حیران نظروں سے ان کی طرف دیکھا۔

"بھئی ممکن ہے' چانس بن ہی جائے۔" وہ مسکرائے۔

"مگر دادا ابا! یہ سب کیسے ممکن ہے' صفیہ چچی۔" وہ الجھے ہوئے لہجے میں بولتے بولتے چپ ہو گئی۔

"تمہاری چچی کی طرف سے تمہاری تشویش کچھ ایسی غلط بھی نہیں ہے۔" خلیل صاحب اُس کی بات کاٹتے ہوئے' دھیمے لہجے میں بولے تھے۔ "مگر ایک کوشش کرنے میں حرج ہی کیا ہے؟" انہوں نے سوال طلب نگاہوں سے اُس کی طرف دیکھا۔ "اعلیٰ تعلیم کے اس طرح کے مواقع کسی کسی کو اور کبھی کبھی ہی ملتے ہیں۔"

"ڈاکٹر نقوی بھی یہی کہہ رہے تھے۔" لائبہ نے اعتراف بھرے لہجے میں کہا۔

"اسی لیے تو میں کہہ رہا ہوں۔" خلیل صاحب غیر محسوس انداز میں مسکرائے۔ "مجھے کچھ سوچنے اور کچھ کرنے کا موقع دو...... انشاء اللہ کوئی راہ ضرور نکل آئے گی۔"

وہ تو بالکل مایوس اور بددل ہو کر آئی تھی' مگر خلیل صاحب کی باتوں نے اُس کے سوکھے دھانوں میں گویا پانی لگا دیا تھا۔ اُس کا اُترا ہوا چہرہ کھل سا گیا تھا اور دل ایک مسرت کا احساس لیے تیزی سے دھڑکنے لگا تھا۔ گو کہ وہ جانتی تھی صفیہ چچی کو منانا اتنا آسان کام نہیں ہے' مگر وہ اپنے دادا ابا سے بھی واقف تھی۔ اگر انہوں نے اُس کی امید بندھائی تھی' تو اس کا مطلب تھا کہ وہ ضرور کچھ نہ کچھ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

لائبہ کے کمرے سے جانے کے بعد خلیل ابراہیم صاحب گہری سوچ میں ڈوب گئے تھے' وہ ایک تعلیم یافتہ اور باشعور انسان تھے۔ ایک عرصے تک وہ درس و تدریس کے پیشے سے وابستہ رہے تھے۔ اس لیے علم کی اہمیت اور حقیقت سے خوب واقف تھے۔ انہوں نے ہمیشہ ہی اپنے طلبہ کو حصولِ علم کی تائید کی تھی' اُن کے پڑھائے ہوئے شاگرد آج بڑی بڑی پوسٹوں پر فائز تھے۔ وہ جانتے تھے علم سے بڑھ کر کوئی خزانہ نہیں۔ یہی وجہ تھی کہ انہوں نے اپنے بیٹوں کے ساتھ پوتوں اور پوتیوں کی تعلیم پر بھی خصوصی توجہ دی تھی اور اُن کے پوتے پوتیوں میں لائبہ سب سے لائق تھی۔ اُس نے شروع سے اب تک اپنی پڑھائی کے سلسلے میں بے حد محنت کی تھی اور ہمیشہ ہی اچھے نمبروں سے پاس ہوئی تھی اور ماسٹرز میں پوزیشن اور اسکالرشپ کی یہ آفر اُس کی برسوں کی محنت کا انعام تھا اور کیسی مجبوری اور بے بسی تھی کہ وہ اپنے اس انعام کو قبول کرنے سے قاصر تھی۔

مگر خلیل صاحب نے فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ اپنی سی پوری کوشش کریں گے اور کسی نہ کسی طرح صفیہ بیگم کو ماننے پر مجبور کر دیں گے۔ صفیہ بیگم کی خصلت سے وہ واقف تھے۔ ایک طرح دیکھا جاتا تو وہ حق بجانب بھی تھیں۔ برسوں سے اس شادی کا انتظار کر رہی تھیں۔ پہلے نائلہ کا مسئلہ تھا' پھر اُس کے امتحان سر پر آ کھڑے ہوئے تھے اب یہ تمام رکاوٹیں دور ہوئیں' تو وہ پھر سے اعلیٰ تعلیم کا خواب لے کر سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ صفیہ بیگم کا خفا ہونا اور واویلا کرنا ان کا حق بنتا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ رابعہ بیگم نے تو اس سلسلے میں' کوئی بات سننے سے بھی انکار کر دیا تھا۔

"آپ صفیہ دلہن کے غصے سے تو واقف ہیں ابا جی۔" انہوں نے بے بسی سے خلیل صاحب کو دیکھتے ہوئے بے چارگی سے کہا تھا۔ "اب مزید دیر کی بات کی تو خدانخواستہ وہ رشتہ ہی...... ختم نہ...... کر دیں۔"

خلیل صاحب نے چونک کر' رابعہ بیگم کے پُرتشویش چہرے کی طرف دیکھا تھا۔ صفیہ بیگم سے کچھ بعید نہیں تھا۔ وہ ایسا بھی کر سکتی تھیں اور اگر وہ ایسا کر لیتیں تو ایسا نہیں تھا کہ لائبہ کے لیے رشتے نہ ملتے اُس کے لیے شاید عدیل سے بھی بہتر رشتہ مل سکتا تھا' مگر بچپن سے طے شدہ اس رشتے کا اس طرح ٹوٹ جانا نہایت تکلیف دہ ثابت ہو سکتا تھا۔ خصوصاً عدیل کے لیے کیونکہ وہ جانتے تھے کہ عدیل لائبہ کو نہ صرف پسند کرتا ہے بلکہ دل کی گہرائیوں سے چاہتا بھی ہے۔ لائبہ کی دلی کیفیت سے وہ ناواقف تھے' مگر اتنا تو انہیں اندازہ تھا کہ برسوں کے جڑے اس طرح کے رشتے آپ ہی آپ دلوں میں انسیت اور تعلق کا بندھن قائم کر لیتے تھے اور وہ کسی طرح بھی یہ برداشت نہ کر سکتے تھے کہ یوں ذرا سی بات پر یہ برسوں پرانی بات ختم ہو۔

دوسری بات یہ تھی' وہ جانتے تھے اگر خدانخواستہ ایسا کچھ ہوا تو رابعہ بیگم کے لیے اس طرح صفیہ بیگم کے ساتھ' ایک ہی گھر میں رہنا بہت دشوار ہو جاتا۔ اُن کا بڑھاپا تھا وہ تو چراغِ سحری تھے بعد کو رابعہ' لائبہ اور دانیہ کے لیے یہ گھر اور جمیل' عدیل اور نبیل ہی کا سہارا تھا۔ اس رشتے کے ختم ہونے کی صورت میں وہ' رابعہ بیگم کو ان مضبوط سہاروں سے محروم نہیں کرنا چاہتے تھے اور ویسے بھی انہیں اپنا پوتا عدیل بے حد عزیز تھا۔ وہ اس کے دل کو کوئی تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے تھے۔ عدیل ایک اچھی سوچ اور اچھے دل کا مالک تھا۔ وہ لائبہ کو نہ صرف پسند کرتا تھا' بلکہ دل کی تمام تر گہرائیوں کے ساتھ چاہتا بھی تھا۔ یہ الگ بات کہ اس چاہت کے اظہار کی نہ کبھی ضرورت محسوس کی تھی اور نہ ہی کبھی موقع ملا تھا۔

خلیل ابراہیم عدیل کی فطرت اور خوبیوں سے واقف تھے۔ انہیں عدیل پر بے حد اعتماد تھا۔ اسی لیے اس سلسلے میں انہوں نے سب سے پہلے عدیل سے ہی بات کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔

"مگر ابا جی......" رابعہ بیگم نے دبے دبے لہجے میں کہا تھا۔ "میں تو کہتی ہوں۔ لائبہ نے اتنا تو پڑھ لیا' بس بہت ہو گیا۔ اب اُسے گھرداری سنبھالنی چاہیے نا کہ مزید پڑھنے کے لیے...... سات سمندر پار کا سفر کرتی پھرے۔"

"وہ حدیث تو تم نے یقیناً سنی ہوگی رابعہ دلہن!" خلیل ابراہیم نے سنجیدہ لہجے میں کہا۔ "رسول اکرم ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے۔ علم حاصل کرنا مرد اور عورت دونوں پر فرض ہے اور یہ کہ...... علم حاصل کرو خواہ اس کے لیے تمہیں چین جانا پڑے۔"

"جی!" رابعہ بیگم نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں کہا تھا۔ "مگر ابا جی...... صفیہ دلہن۔"

"تم اُن کی فکر مت کرو" خلیل صاحب ہاتھ اٹھا کر' تسلی دینے والے لہجے میں بولے۔ "مجھے پہلے بات تو کر لینے دو۔"

خلیل صاحب کے امید بندھانے سے لائبہ بہت زیادہ پُرامید ہو گئی تھی۔ اعلیٰ تعلیم اس کی زندگی کا سب سے بڑا خواب تھا۔ اُس کے اس دیرینہ خواب کی تعبیر اُس کے چند قدموں کے فاصلے پر موجود تھی۔ لندن یونی ورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنا اُس کے لیے اتنا بڑا اعزاز تھا کہ اس بارے میں سوچ کر اُس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا تھا۔

مگر نائلہ سے فون پر بات کرنے اور اُس کی زبان سے اپنی شادی کا ذکر سن کر' اُس کا دل کچھ بجھ سا گیا تھا۔ رابعہ بیگم نے چپکے چپکے شادی کی تیاریاں بھی شروع کر دی تھیں۔ ادھر خود صفیہ بھی

جمیل میاں سے مصر تھیں کہ جلد از جلد شادی کی تاریخ طے کردی جائے۔

''بھئی! مجھے یہ بات سمجھ نہیں آتی آخر تمہیں عدیل کی شادی کی اتنی جلدی کیوں ہے؟'' صفیہ بیگم کے صبح شام کے اصرار سے زچ ہوکر اُس شام جمیل میاں نے الجھے ہوئے لہجے میں پوچھ ہی لیا تھا۔

''کیا کہا آپ نے؟'' صفیہ بیگم حیران نظروں سے انہیں دیکھتی ہوئی تقریباً چیخ کر بولیں۔ ''آپ کہہ رہے ہیں کہ مجھے عدیل کی شادی کی جلدی ہے؟ غضب خدا کا بات ٹھہرے سترہ سال گزر گئے اب بھی شادی کی جلدی نہ ہو؟''

''ارے بھئی اس وقت تو لائبہ اور عدیل دونوں ہی بچے تھے۔'' جمیل میاں سمجھانے والے انداز میں بولے۔ ''کیا بات ٹھہرتے ہی شادی کرلیتیں۔ اس وقت شادی نہیں ہوسکتی تھی نا۔؟ لائبہ 5 برس کی تھی اور...... عدیل......''

''اُس وقت کی نہیں' آج کی بات کیجئے۔'' صفیہ بیگم چیخ کر بولیں۔ ''عدیل خیر سے پورے ستائیس برس کا ہوگیا ہے۔ تعلیم مکمل کیے ہوئے بھی اُسے 3 سال ہوگئے' دکان کو بھی سال ہونے کو آیا۔ آخر اب شادی کب ہوگی؟''

''بھئی' انشاء اللہ جلد ہی ہوجائے گی۔'' جمیل میاں رسان بھرے لہجے میں بولے۔ دراصل کل رات ہی خلیل ابراہیم صاحب نے اُن سے لائبہ کی اسکالرشپ کے حوالے سے بات کی تھی اور وہ خود بھی باپ کے اس خیال کے حامی تھے کہ اعلیٰ تعلیم کا یہ موقع لائبہ کو مس نہیں کرنا چاہیے' مگر صفیہ بیگم سے مقابلہ کرنا بھی اُن کے بس کی بات نہیں تھی۔

''نہیں اب میں زیادہ انتظار نہیں کرسکتی۔'' صفیہ بیگم نے دونوں ہاتھ اٹھا کر' فیصلہ کن لہجے میں کہا۔ ''آپ ابھی میرے ساتھ نیچے چلیے اور ابا جی سے شادی کی تاریخ کی بات کیجئے۔''

''ارے بھئی وہ...... اصل میں۔'' جمیل میاں ہکلاتے ہوئے گڑبڑائے لہجے میں بولے۔ ''تم خود ہی...... بھابھی سے بات کرلو۔''

''میں پہلے ہی بھابھی سے بات کرچکی ہوں۔'' اس تمام عرصے میں' صفیہ بیگم پہلی بار مسکرائیں۔

''وہ تو یہ بات سن کر بے حد خوش ہوئیں' نائلہ کو بھی انہوں نے فون پر خوش خبری دے دی۔''

''تو پھر؟'' جمیل میاں نے حیرت سے منہ کھول کر' بیوی کی طرف دیکھا۔ ''پھر پریشانی کی کیا بات ہے؟''

''پریشانی کی بات یہ ہے کہ......'' صفیہ بیگم نے سر کھجاتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا۔ ''آپ تو جانتے ہیں ہر فیصلہ ابا جی کے ہاتھ میں ہے۔ انہوں نے بھی یہی کہا تھا کہ دلہن مجھے تو کوئی اعتراض نہیں بلکہ یہ بات سن کر مجھے تو بے حد خوشی ہوئی ہے۔ بس تم اب جمیل میاں سے کہو ابا جی سے کہہ کر تاریخ طے کردیں۔''

''یہ بھی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔'' جمیل میاں نے دھیمے انداز میں مسکرا کر کہا۔ ''ہم جب بھی ابا جی سے کہیں گے' وہ اب بھلا انکار تھوڑی نا کریں گے' گھر کی بات ہے۔''

''گھر کی بات ہے تب ہی تو' میں اتنی مشکل جھیل رہی ہوں۔'' صفیہ بیگم تنک کر بولیں۔ ''کہیں اور عدیل کا رشتہ طے کیا ہوتا تو لڑکی والوں کے اتنے نخرے دیکھنے سے بہت پہلے میں رشتہ توڑ چکی ہوتی' ہاں نہیں تو......''

''ارے بھئی لڑکی والے کون ہیں؟ جمیل صاحب نے معاملے کو ٹھنڈا رکھنے کی خاطر مسکرا کر کہا۔ ''یہاں تو ہم خود ہی لڑکے والے بھی ہیں اور لڑکی والے بھی اور ابا جی کا جہاں تک تعلق ہے' تو وہ جتنے لڑکی کے وارث ہیں اتنے ہی لڑکے کے بھی وارث ہیں۔''

''یہ سب باتیں تو اپنی جگہ ہیں۔'' صفیہ بیگم نے یہ بات محسوس کرلی تھی کہ جمیل میاں انہیں لچھے دار باتوں میں الجھا کر' اصل بات سے دور کررہے ہیں۔ اسی لیے اصل مسئلے کی طرف آتے ہوئے دوٹوک لہجے میں بولیں۔ ''آپ ابھی میرے ساتھ چلیے اور ابا جی سے بات کیجئے نئے چاند کی سات تاریخ کو ہم عدیل کی بارات لانا چاہتے ہیں۔'' آخری جملہ انہوں نے اس انداز میں ادا کیا' جیسے خلیل صاحب کے سامنے بیٹھ کر انہیں اپنا فیصلہ سنا رہی ہوں۔

''چلتے ہیں' بھئی چلتے ہیں۔'' جمیل میاں نے کاہلی سے کرسی پر پھیلتے ہوئے کہا۔ ''پہلے ایک کپ گرما گرم چائے ہوجائے اور ہاں' یہ نبیل کہاں ہے؟ نظر نہیں آرہا۔''

نبیل کا تذکرہ انہوں نے جان بوجھ کر کیا تھا۔ جانتے تھے کے نبیل کے ذکر پر' وہ بے حد جذباتی ہوکر سب باتیں بھلا کر اُسی کی شکایتوں میں لگ جاتی تھیں۔ اس وقت بھی یہی ہوا۔

''نبیل کا بھی ذکر خوب ہی کیا آپ نے؟''

''کیوں کیا ہوا؟'' وہ سیدھے بیٹھتے ہوئے جلدی سے بولے۔

''ہونا کیا ہے؟'' وہ منہ بنا کر بولیں۔ ''صبح کا نکلتا ہے' تو رات گئے گھر میں گھستا ہے۔''

''اچھا؟'' جمیل میاں نے حیرت اور دبے دبے غصے سے آنکھیں پھیلا کر کہا۔ ''رہتا کہاں ہے آخر اتنی دیر؟'' صفیہ بیگم کے عدیل کی شادی کے موضوع سے ہٹ جانے سے' وہ خاصے خوش نظر آرہے تھے۔ اسی لیے اُن کی پوری کوشش تھی کہ صفیہ بیگم نبیل کے مسئلے میں پوری طرح الجھ جائیں اور عدیل کی شادی کی بات انہیں یاد نہ رہے۔

''خدا جانے کہاں رہتا ہے۔'' صفیہ بیگم سر پر ہاتھ رکھ کر بولیں۔ ''وہ دو تین تو دو لچے قسم کے لفنگے دوست ہیں' جن کے ساتھ بائیک پر ننگا ننگا پھرتا رہتا ہے۔ مجھے تو اُس کی حرکتیں کچھ مشکوک سی لگنے لگی ہیں۔''

''کیا بات کرتی ہو؟'' جمیل میاں نے معاملے کو خاصا سنجیدہ ہوتے دیکھ کر' قدرے غیر سنجیدگی اور لاپرواہی سے ہاتھ ہلا کر کہا۔ ''ایسا کچھ نہیں ہے' اس عمر میں لڑکے گھر والوں سے زیادہ ہم عمر دوستوں میں خوش رہتے ہیں۔''

''کیا یہ عمر عدیل پر نہیں آئی تھی؟'' صفیہ بیگم نے احتجاجی انداز میں سوال کیا۔

''عدیل ذرا مختلف قسم کا لڑکا ہے۔'' جمیل میاں کے لہجے میں ہلکا سا فخر شامل ہوگیا۔

''نبیل کے بارے میں بھی اتنا زیادہ فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں ہے' عمر کے ساتھ سب ٹھیک ہوجاتا ہے۔'' وہ اطمینان سے بولے۔

''آپ کی لاپرواہی اور یہ اطمینان دیکھ کر مجھے حیرت ہوتی ہے۔'' وہ ہاتھ لمبا کرکے ہلاتے ہوئے' طنز بھرے لہجے میں بولیں۔ ''خدا جانے کیسے باپ ہیں آپ؟ بچوں کی فکر ہی نہیں ہے۔ ایک لفنگے دوستوں کی صحبت میں بگڑا جارہا ہے۔ دوسرے کی شادی کی عمر نکلی جارہی ہے' مگر ایک آپ ہیں کہ آپ کو تو کسی بات کی فکر ہی نہیں ہے۔''

جمیل میاں نے کسمسا کر بیوی کی طرف دیکھا۔ اُن کی تمام کوششیں لاحاصل ثابت ہوئی تھیں۔ صفیہ بیگم گھوم پھر کر پھر عدیل کی شادی کے موضوع پر آگئی تھیں۔

خلیل ابراہیم صاحب اکثر عصر کی نماز کے بعد عدیل کی دکان پر ہی بیٹھ جایا کرتے تھے۔ عدیل کی دکان مسجد کی بیرونی دیوار کے ساتھ بنی دکانوں میں ہی واقع تھی۔ اس لیے عصر کے بعد وہ مسجد سے نکل کر عدیل کے پاس ہی جا بیٹھتے تھے' پھر مغرب تک وہ پوتے کے پاس بیٹھے باتوں میں مصروف رہتے تھے۔ اس دوران گاہک بھی آتے رہتے تھے۔ کبھی کبھار خلیل صاحب کے کوئی ملاقاتی بھی آتے جاتے مل جاتے تھے اور خلیل صاحب کو وہاں بیٹھے دیکھ کر اُن کے پاس گھڑی دو گھڑی کو بیٹھتے تھے۔ مغرب کی اذان ہوتے ہی عدیل دکان کا شٹر گرا کر' دادا کے ساتھ ہی نماز کے لیے روانہ ہوجاتے تھے۔ روز تو نہیں پر اکثر ایسا ہی ہوتا تھا۔ اسی لیے آج عصر کے بعد دادا کو دکان میں داخل ہوتے دیکھ کر عدیل نے مسکرا کر حسب معمول اُن کا استقبال کیا تھا اور جلدی سے اُن کے لیے کرسی آگے بڑھائی تھی۔

''تشریف رکھیے۔''

''جیتے رہو' خدا ہمیشہ تمہیں خوش و خرم اور آباد رکھے۔'' خلیل ابراہیم صاحب کرسی پر' بیٹھتے ہوئے دعائیہ انداز میں بولے۔

''شکریہ'' عدیل نے حسب عادت سعادت مندانہ انداز میں سر جھکا کر شکریہ ادا کیا۔ خلیل صاحب سر جھکا کر خاموشی سے کرسی پر بیٹھ گئے تھے۔ یہ بات عدیل نے چند لمحوں میں ہی محسوس کرلی تھی کہ آج دادا ابا غیر معمولی طور پر چپ چپ ہیں اور کسی گہری سوچ میں ڈوبے ہوئے ہیں۔

وقت سے پہلے ہو جانے والے سفید بال

وقت سے پہلے بالوں میں اُترتی سفیدی کی وجہ چاہے آپ کے جین ہوں یا آپ کی غذائی عادات' یہ بہرحال آپ کی شخصیت کی دلکشی کو متاثر کرتے ہیں کچھ کیسز میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بہت زیادہ ذہنی دباؤ راتوں رات بال سفید کر دیتا ہے۔ دیگر وجوہات میں تیز شیمپو' بالوں پر بہت زیادہ ٹریٹ منٹس کروانا' سر کی جلد کو صاف نہ رکھنا وغیرہ جیسے عوامل شامل ہیں۔ غذا میں وٹامن B' آئرن' کاپر' آئیوڈین اور زنک کی کمی بھی عمر سے پہلے بالوں میں سفیدی کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ کے سر کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں تو ہیئر اسپیشلسٹ سے رجوع کریں اور تناؤ سے آزاد صحت مند لائف اسٹائل اپنائیں۔ گرے بالوں کو چھپانے کے لیے متعدد پرکشش طریقے موجود ہیں۔ آپ ان میں سے کسی ایک کو اپنا کر اپنا اعتماد بحال کر سکتی ہیں۔

''دادا ابا!'' چند لمحوں کی خاموشی کے بعد آخر عدیل سے برداشت نہ ہو سکا اور انہوں نے دھیمے لہجے میں سوال کیا۔ ''آپ کچھ متفکر لگ رہے ہیں' خدانخواستہ پریشانی کی بات تو نہیں ہے؟''

''پریشانی کی بات......'' خلیل صاحب نے درمیانی انگلی سے ناک کی پھنگی کی طرف کھسک آنے والے چشمے کو پیچھے کی جانب کھسکاتے ہوئے پُرسوچ لہجے میں کہا۔ ''ہے بھی اور شاید نہیں بھی۔''

''کیا مطلب ہے؟'' عدیل حیران ہوئے۔ ''بھلا ایسی کیا بات ہو سکتی ہے جو پریشانی کی بات بھی ہو اور نہیں بھی؟''

''دراصل عدیل میاں کبھی کبھی خوشیاں بھی' کچھ اس طرح ہمارے سامنے آتی ہیں کہ ہمیں وہ پریشانی کا پرتو لگنے لگتی ہیں۔'' خلیل صاحب نے اصل بات' شروع کرنے سے پہلے تمہید باندھنا شروع کی۔ ''بس اپنے اپنے نظریے اور زاویہ نگاہ کی بات ہے۔''

عدیل نے کوئی جواب نہیں دیا بس حیران اور سوالیہ نظروں سے دادا کی طرف دیکھتے رہے۔

''ایک اہم مسئلہ درپیش ہے۔'' لحظہ بھر کی خاموشی کے بعد خلیل صاحب نے' گلا صاف کر کے اصل موضوع کی طرف آتے ہوئے کہا۔ ''اور میرا خیال ہے کہ اس مسئلے کے حل کے لیے سب سے زیادہ مؤثر اور مفید بات چیت تم سے ہی کی جا سکتی ہے۔'' وہ لمحہ بھر کو چپ ہوئے اور بغور عدیل کے چہرے کی طرف دیکھا۔ اُن کے معصوم چہرے سے قدرے اُلجھن اور استعجاب کا اظہار ہو رہا تھا۔ ''کیونکہ یہ مسئلہ براہِ راست تم سے اور لائبہ سے متعلق ہے۔''

لائبہ کے ذکر پر عدیل ایک دم سے چونک کر سیدھے ہو بیٹھے تھے۔

''لائبہ؟'' ان کی آواز سے بھی حیرت کا اظہار ہو رہا تھا۔ ''یہاں لائبہ کا کیا ذکر؟''

''آج خاص طور پر میں لائبہ کی بات کرنے کے لیے ہی تمہارے پاس آیا ہوں۔'' خلیل صاحب سر ہلا کر دھیمے لہجے میں بولے۔ ''گھر میں بھی بات ہو سکتی تھی' مگر میرا خیال ہے یہاں اکیلے میں ہم زیادہ یکسوئی اور توجہ کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔''

''جی!'' عدیل کے چہرے پر پھیلی اُلجھن میں مزید اضافہ ہو گیا تھا۔

''لائبہ کا رزلٹ آ گیا ہے۔'' چند لمحوں تک سر جھکا کر سوچتے رہنے کے بعد' خلیل صاحب دھیمے لہجے میں گویا ہوئے۔ ''یہ تو تم جانتے ہی ہو۔''

''جی!'' عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔

''پر شاید تم یہ نہیں جانتے کہ اُس کے شاندار رزلٹ کو سامنے رکھتے ہوئے' اسے اسکالر شپ پر پی ایچ ڈی کی آفر ہوئی ہے۔''

عدیل نے بے اختیارانہ چونک کر دادا کی طرف دیکھا تھا۔ ظاہر ہے یہ بات اُس کے علم میں نہیں تھی۔

''اور پی ایچ ڈی بھی لندن یونیورسٹی سے......'' خلیل ابراہیم صاحب نے نگاہ اٹھا کر عدیل کی طرف دیکھا۔

''یہ تو بہت خوشی کی بات ہے۔'' عدیل نے بے ساختہ کہا تھا۔ ''حیرت ہے گھر میں شاید کسی کو بھی اس بات کا پتہ نہیں۔''

''میں نے ہی اُسے' کسی کو بتانے سے منع کیا تھا۔'' خلیل صاحب دھیمے لہجے میں بولے۔

''دراصل گھر میں پکنے والی کھچڑی سے تو تم واقف ہی ہو۔ جب سے لائبہ کا رزلٹ آیا ہے' صفیہ دلہن اور خود بڑی دلہن لائبہ اور تمہاری شادی کی فکر میں لگ گئی ہیں۔'' عدیل نے شادی کے ذکر پر جھینپ کر' نگاہیں جھکا لیں تھیں اور کسی بھی قسم کے تبصرے سے گریز کیا تھا۔

''دیکھا جائے تو اُن دونوں کی خواہش میں ایسی کوئی قباحت ہے بھی نہیں۔'' چند لمحوں تک اپنی لاٹھی سے زمین کریدتے رہنے کے بعد' خلیل صاحب نے دوبارہ بات کا آغاز کیا۔

''رابعہ دلہن جلد از جلد لائبہ کے فرض سے سبکدوش ہو جانا چاہتی ہیں......اور جہاں تک صفیہ دلہن کی بات ہے تو ہر بیٹے کی ماں کی طرح وہ بھی' جلد از جلد اپنے بیٹے کے سر پر سہرا سجا دیکھنے کی خواہش مند ہیں۔''

عدیل کو کچھ اندازہ نہیں ہو پا رہا تھا کہ خلیل صاحب آخر کس مقصد کو پیش نظر رکھ کر یہ تمام باتیں کر رہے تھے۔ وہ اسی طرح خاموشی سے سر جھکائے' نگاہ نیچی کیے بیٹھے پورے انہماک اور توجہ سے دادا کی باتیں سننے میں مصروف تھے۔

''تم دونوں کی بات طے ہوئے برسوں بیت گئے۔'' خلیل صاحب نے بات کو جاری رکھتے ہوئے' حسبِ روایت دھیمے لہجے میں کہا۔ ''صفیہ بیگم تو چاہتی تھیں کہ لائبہ کے بی ایس سی کے بعد ہی شادی کر دی جاتی' مگر نائلہ کی وجہ سے اور کچھ تمہارے روزگار کی وجہ سے یہ معاملہ ٹل گیا' پھر خدا کے فضل سے نائلہ کا مسئلہ بھی حل ہو گیا اور اللہ نے تمہاری روزی کا بھی ذریعہ بنا دیا اور اب ماشاء اللہ لائبہ کا ماسٹرز بھی مکمل ہو گیا ہے' تو ایسے میں رابعہ دلہن اور چھوٹی دلہن اگر تمہاری اور لائبہ کی شادی کے لیے بے تاب ہیں تو ایسا کچھ غلط بھی نہیں ہے۔''

''پر اب......'' خلیل صاحب نے گہرا سانس لے کے' جملہ ادھورا چھوڑ کر عدیل کے جھکے ہوئے چہرے کی طرف دیکھا۔

''پر اب مسئلہ یہ ہے......کہ......لائبہ کو پی ایچ ڈی کے لیے اسکالر شپ کی آفر ہوئی ہے۔ وہ تو اسی وقت منع کر آئی تھی۔ اُس نے تو گھر میں کسی سے بھی اس اسکالر شپ کا تذکرہ بھی نہیں کرنے کا فیصلہ کیا تھا' مگر میرے پوچھنے پر وہ مجھ سے چھپا نہیں سکی اور یہ بات سنتے ہی میں نے بھی تمہاری طرح یہی کہا تھا کہ یہ تو بہت خوشی کی بات ہے' مگر جانتے ہو لائبہ نے کیا کہا؟''

خلیل صاحب نے سوالیہ لہجے میں عدیل کو مخاطب کیا اور عدیل نگاہ اُٹھا کر' اُن کی طرف سوالیہ نگاہوں سے دیکھ کر رہ گئے۔

''صفیہ چچی اور امی کبھی یہ پسند نہیں کریں گی کہ میں اپنی پڑھائی کا سلسلہ مزید جاری رکھوں اس لیے میں نے ڈین کو منع کر دیا ہے۔''

''تم جانتے ہو عدیل۔'' عدیل کو خاموش دیکھ کر خلیل صاحب نے بات آگے بڑھائی۔ ''میں ایک سرکاری اسکول میں برسہا برس تک ہیڈ ماسٹر کے فرائض انجام دیتا رہا ہوں درس و تدریس میرا پیشہ رہا ہے......اسی لئے علم کی ضرورت اور اہمیت سے میں کماحقہ واقف ہوں خصوصاً تعلیم نسواں کا میں سخت حامی رہا ہوں۔ میرا خیال ہے کہ ہمارے خدا اور رسولؐ کے فرمان کے مطابق لڑکے اور لڑکی دونوں کو حصولِ علم کے مساوی مواقع ملنے چاہیں اور خاص طور پر لڑکیوں کو تو جس قدر ممکن ہو اعلیٰ سے اعلیٰ ترین تعلیم دینا چاہیے۔ کیونکہ ایک گھرانے اور آنے والی نسل کی پرورش تربیت اور دیکھ بھال عورت کی ہی ذمے داری ہے۔ اسی لیے اُسے زیورِ تعلیم سے آراستہ ہونا چاہیے تاکہ وہ اپنے گھر اور گھرانے کے لیے اچھا سوچ سکے اور اپنے بچوں کے لیے اچھی ماں ثابت ہو سکے۔''

''جی!'' عدیل نے دھیمے مگر پُر اعتماد لہجے میں کہا۔ ''میں بھی آپ کی سوچ سے متفق ہوں۔ لڑکیوں کے لیے بھی اعلیٰ تعلیم اسی طرح ضروری ہے جس طرح لڑکوں کے لیے بلکہ بعض صورتوں میں لڑکوں سے بھی زیادہ ضروری ہے۔''

''جیتے رہو۔'' خلیل صاحب نے خوش ہو کر کہا۔ ''مجھے تم جیسے اچھے لڑکے سے یہی امید تھی۔ تم سوچ رہے ہو گے کہ ان سب باتوں کا آخر مطلب و مقصد کیا ہے؟ تو میں بتاتا ہوں میری خواہش ہے کہ لائبہ کو لندن یونی ورسٹی سے پی ایچ ڈی کی جو آفر ہوئی ہے' وہ اُسے قبول کرے اور لندن جا کر اپنی ڈاکٹریٹ مکمل کرے......اس سلسلے میں تم کیا کہتے ہو؟''

''آپ کی بات بالکل درست ہے۔'' عدیل نے فوری طور پر جواب دیا تھا۔ ''ایسے مواقع ہر کسی کو اور ہر بار نہیں ملتے' لائبہ کو یہ نادر موقع ضائع نہیں کرنا چاہیے۔''

''بالکل ٹھیک کہہ رہے ہو۔'' خلیل صاحب نے تائید بھرے لہجے میں کہا۔ ''مگر اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر لائبہ مزید پڑھنے کے لیے باہر چلی جاتی ہے تو شادی والا معاملہ پھر پیچھے رہ جائے گا اور اُس کے لیے تمہاری امی اور تمہاری تائی امی دونوں ہی آمادہ نہیں ہوں گی......''

عدیل نے ہلکے سے اثبات میں سر ہلانے پر اکتفا کیا تھا۔ زبان سے کچھ نہیں بولے تھے۔ ''یہ بھی ہو سکتا ہے کہ نکاح کر دیا جائے......لیکن میرا خیال ہے کہ اس طرح شاید لائبہ کی یکسوئی اور توجہ بٹ جائے گی اور وہ زیادہ بہتر طور پر پڑھ نہیں پائے گی۔''

''جی۔'' عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں کہا۔

''اب سوال یہ ہے کہ رابعہ بیگم اور خاص طور پر صفیہ بیگم کو کس طرح راضی کیا جائے؟'' خلیل صاحب نے سوچتی ہوئی نظروں سے عدیل کی طرف دیکھا۔ ''میرا خیال ہے تم یہ کام زیادہ بہتر طور پر کر سکو گے۔''

''جی؟ میں؟'' عدیل نے قدرے اچھنبے سے پوچھا۔

''چھوٹی دلہن کو تم ہی سمجھا سکتے ہو شادی کا جہاں تک تعلق ہے' یہ گھر کی بات ہے' آج کے بجائے کل بھی ہو سکتی ہے' مگر علم حاصل کرنے کے ایسے مواقع روز روز نہیں ملتے۔ اس لیے میرا خیال ہے اور تم بھی میرے ہم خیال ہو......کہ لائبہ کو اس موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ہے نا؟''

''جی۔'' عدیل نے دھیمے مگر مستحکم لہجے میں جواب دیا۔

''تو بیٹا' اب اپنی ماں کو سمجھانے اور انہیں رضامند کرنے کا کام میں تمہارے حوالے کر رہا ہوں' مجھے امید ہے تم ضرور کامیاب ہو گے۔''

''جی' انشاء اللہ'' عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔ وہ جانتے تھے لائبہ کو اعلیٰ تعلیم کا کس قدر شوق ہے۔ یہ اسکالر شپ اُسے کس قدر خوشی دے سکتی ہے اور لائبہ کی خوشی کی خاطر وہ کچھ بھی کر سکتے تھے......

سوختگی شمس سے جھلسے ہوئے بازو

موسم گرما میں جہاں سورج کی الٹرا بنفشی شعاعوں سے چہرے کی جلد کے متاثر ہونے کا شدید اندیشہ ہوتا ہے وہیں جسم کے کھلے ہوئے حصے بازو' ہاتھ اور پیر وغیرہ بھی اس کی زد میں آتے ہیں اور اگر آپ سورج کی ضرر رساں شعاعوں سے صرف اپنے رخ روشن کی حفاظت فرمایا کرتی ہیں اور جسم کے باقی کھلے ہوئے حصوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں تو ان کی جھلسی ہوئی رنگت آپ کی شخصیت کے خوبصورت تاثر کو گہنا دیتی ہے۔ ویسے تو سوختگی شمس سے جھلسی ہوئی جلد کی رنگت چند ہفتوں میں خود بخود ہلکی ہو جاتی ہے اور اپنی نارمل ٹون میں آ جاتی ہے لیکن اگر آپ اس گہری نظر آتی رنگت کو فوراً ٹھیک کرنا چاہتی ہیں تو اپنے بازوؤں پر بلیچنگ کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ (بہتر یہ ہے کہ یہ عمل آپ کسی بیوٹی پارلر سے جا کر کروائیں) احتیاطی تدابیر کے طور پر بازوؤں کی رنگت کو جھلسنے سے بچانے کے لیے' سورج کا براہِ راست سامنا کرنے سے پہلے چہرے کے ساتھ ساتھ جسم کے کھلے ہوئے حصوں پر بھی سن بلاک کریم یا لوشن کا استعمال کریں۔

☆

بیگم حاجرہ تیمور جانتی تھیں کہ وہ اپنی کوشش میں پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکی ہیں۔ وہ سمجھ رہی تھیں کہ اسد کو نائلہ کے آنچل سے باندھ کر وہ تارہ کے جال سے انہیں نکالنے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ شاید ایسا ہو بھی جاتا' مگر تارہ نے خودکشی کا ڈرامہ رچا کر ایک جست میں اسد کو اپنی مٹھی میں بند کر لیا تھا۔

بیگم حاجرہ تیمور نے یہ بات تسلیم کر لی تھی کہ اُن کا منصوبہ پوری طرح کامیاب نہیں ہوا ہے' مگر وہ منصوبے کے پوری طرح فیل ہونے سے بھی متفق نہیں تھیں۔ اُن کا خیال تھا کہ جلد یا بدیر نائلہ اسد کو اپنی معصوم اور سچی محبت کی ڈور سے باندھنے میں کامیاب ہو جائے گی' اسی لیے اب اُن کی کوشش یہی تھی کہ کسی طرح نائلہ اور اسد کو زیادہ سے زیادہ ایک دوسرے کے قریب آنے میں مدد دیں۔ اُس صبح اسد آفس جانے کے لیے تیار ہو رہے تھے کہ بیگم حاجرہ' اُن کے کمرے میں جا پہنچی تھیں۔ ''مام آپ؟'' اسد انہیں دیکھ کر حسب معمول مسرت بھرے انداز میں بولے تھے۔ ''آیئے آیئے۔''

نائلہ بھی مسکراتی ہوئی اُن کی طرف بڑھی تھی۔

''میں نے تم دونوں کو بے وقت آ کر ڈسٹرب تو نہیں کیا؟'' بیگم حاجرہ نے معذرت خواہانہ لہجے میں سوال کیا۔

''ناٹ ایٹ آل مام۔'' اسد جلدی سے بولے۔ ''آپ تشریف رکھیے۔''

''دراصل میں تم سے ایک بات کہنے آئی تھی۔'' بیگم حاجرہ تیمور سامنے دھری کرسی پر بیٹھتے ہوئے اسد کو مخاطب کرتے ہوئے بولیں۔

''جی فرمایئے؟'' اسد ہمہ تن گوش ہوتے ہوئے بولے۔

''اسد! تم اپنے کام میں اتنے مصروف ہو کہ نائلہ کے لیے کوئی وقت ہی نہیں نکالتے۔'' بغیر کسی تمہید کے وہ اصل بات کی طرف آتی ہوئی بولیں۔ اسد نے بے ساختہ چونک کر نائلہ کی طرف دیکھا۔

''اس غریب نے کچھ نہیں کہا۔'' اسد کے نائلہ کی طرف اُس طرح دیکھنے پر بیگم حاجرہ تیمور جلدی سے بولیں۔ ''وہ معصوم اور بے زبان بچی تو کچھ بھی نہیں کہتی۔'' حاجرہ تیمور کے لہجے سے ممتا ٹپک رہی تھی۔ ''مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ نہیں کہتی تو تم بھی نہ سوچو'' اسد نے مجرم کی طرح سر جھکا لیا۔

''نائلہ کی چھوٹی بہن لائبہ نے امتیازی نمبروں کے ساتھ ماسٹرز مکمل کیا ہے...... تمہیں نائلہ کو لے کے اُس کی والدہ کے گھر جانا چاہیے۔''

''جی۔'' اسد نے اثبات میں سر ہلایا۔

''مگر اس وقت میں تم سے' نائلہ کو اُس کے گھر نہیں بلکہ کہیں اور گھمانے پھرانے کے لیے لے جانے کے لیے کہنے آئی ہوں۔''

نائلہ حیران نظروں سے بیگم تیمور کو دیکھ رہی تھیں۔

''میری تو خواہش تھی شادی کے بعد تم دونوں شہر سے باہر ہی نہیں' بلکہ ملک سے باہر جاتے۔ تمہارے ڈیڈ کو سوئٹزر لینڈ بے حد پسند تھا' ہم بھی شادی کے بعد وہیں گئے تھے اور اُسی وقت میں نے سوچ لیا تھا کہ اپنے بیٹے کو بھی شادی کے بعد' اُس کی دلہن کے ساتھ سوئٹزر لینڈ بھیجوں گی۔'' بیگم تیمور نے رک کر اسد اور نائلہ کے چہروں کا کن اکھیوں سے جائزہ لیا۔ ''خیر اس موضوع پر ہم بعد میں بات کریں گے۔'' انہوں نے بات مختصر کرتے ہوئے ہاتھ اٹھا کر فیصلہ کن انداز میں کہا۔ ''تم آج شام کو آفس سے جلدی آ رہے ہو' پھر نائلہ کو لے کر کہیں گھومنے جاؤ گے سمجھے؟''

''جی۔'' اسد نے سعادت مندانہ انداز میں' اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا۔

''ٹھیک 5 بجے' تمہیں گھر میں موجود ہونا ہے۔'' بیگم تیمور نے انگلی اٹھا کر اسد کو تنبیہ کیا۔

'نائلہ تیار ہو کر تمہاری منتظر ہو گی' ٹھیک ہے۔''

''اب میں چلتی ہوں۔'' بیگم حاجرہ تیمور اٹھتے ہوئے مسکرا کر بولیں اور آہستگی سے دروازے کی طرف بڑھ گئیں۔

بیگم تیمور کے جانے کے بعد نائلہ نے جھکی جھکی نظروں سے' اسد کی طرف دیکھا تھا۔ وہ آفس جانے کے لیے بالکل تیار کھڑے تھے۔ ڈارک گرے ٹو پیس سوٹ' لائٹ پنک پلین شرٹ اور گرے اور پنک کومبی نیشن والی سلکن ٹائی میں' اُن کی دلکش شخصیت بے حد باوقار اور شاندار لگ رہی تھی۔ اُس کی نظروں کی تپش کو اپنے چہرے پر محسوس کرتے ہوئے' اسد نے چونک کر یکبارگی اُس کی طرف دیکھا تھا۔ وہ اس وقت انہی کی طرف دیکھ رہی تھی۔ بالکل اچانک ہی نگاہوں کا تصادم ہوا تھا۔ نائلہ نے شرمسار گھبرائے ہوئے انداز میں نگاہیں جھکا لی تھیں اور وہ حیران حیران نظروں سے' اس شرمیلی' معصوم' بے زبان اور دلکش لڑکی کو دیکھے گئے تھے۔ شادی کے اتنے دن گزرنے کے باوجود وہ دونوں ایک دوسرے سے دور اسی فاصلے پر کھڑے تھے' اسد نے شادی کی پہلی رات جس فاصلے کی بنیاد ڈالی تھی۔ نائلہ نے آج تک کبھی اس فاصلے کی شکایت کی تھی' نہ اُن کے تساہل اور بے نیازی کا شکوہ کیا تھا۔ وہ زبان پر حرفِ شکایت لائے بنا پوری محبت توجہ اور انکساری کے ساتھ ان کی اور اُن کے گھر والوں کی خدمت میں مصروف تھی۔ شروع شروع میں اس کے اس طرح دوڑ دوڑ کے کام کرنے پر' انہیں الجھن ہوتی تھی' اکثر وہ اُسے روکتے ٹوکتے بھی تھے' مگر وہ باز نہیں آئی تھی اور اب تو وہ اُس کے اس طرح کے کاموں کے غیر محسوس طور پر عادی ہوتے جا رہے تھے۔

آج مام نے احساس دلایا تھا تو انہیں بھی خیال آ رہا تھا کہ اب تک ایک بار بھی' وہ اُسے کہیں بھی اپنے ساتھ لے کر نہیں گئے تھے اور آج انہوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ ضرور اُسے کہیں گھمانے لے کے جائیں گے۔

تیار ہو کر وہ جونہی نیچے اترے' انہوں نے سدرہ کو سامنے کھڑے دیکھ کر' مسکرا کر اُسے وش کیا۔ ''ہائے سدرہ کیسی ہو؟''

''فائن بھیا!'' سدرہ نے مسکرا کر' اُن کی طرف دیکھا۔ ''آپ کیسے ہیں؟''

''لگ رہا ہے کہ ہم آج بہت دنوں بعد مل رہے ہیں۔'' اسد نے سدرہ کے سر پر ہاتھ رکھ کر اُس کا سر ہلاتے ہوئے قدرے شوخ لہجے میں کہا۔

''آپ آج کل اتنے زیادہ مصروف جو ہو گئے۔'' سدرہ کے لہجے میں ہلکی سی شکایت سمٹ آئی۔ ''آپ اب نہ گھر کو ٹائم دیتے ہیں' نہ مجھے اور نہ ہی بھابھی کو۔'' سدرہ نے شوخ نظروں سے اسد کے پیچھے کھڑی نائلہ کی طرف دیکھا۔

''تمہاری شکایت کا آج ہی ازالہ ہو جائے گا۔'' بیگم تیمور ڈائننگ ٹیبل پر' اپنی مخصوص کرسی پر بیٹھی تھیں' وہیں سے مسکرا کر بولی تھیں۔ ''آج تمہارے بھائی جان تمہاری پیاری بھابھی کو' شام کو کہیں آؤٹنگ پر لے جانے والے ہیں۔''

''سچ بھابھی!'' سدرہ نے حیران اور مسرور لہجے میں نائلہ کی طرف دیکھا اور نائلہ نے شرما کر مسکراتے ہوئے سر جھکا لیا۔

یوں شرم سے گلابی پڑتی' لبوں پر دلکش حیا خیز مسکراہٹ سجائے' جوہی کی نازک کلی کی سی نازک اور دلکش سی یہ لڑکی' انہیں اس سمے اتنی پیاری اتنی اپنی سی لگی تھی کہ بے اختیار اُن کا دل چاہا تھا کہ اُسے نگاہوں کی راہ سے اپنے دل میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اتار لیں۔

''اسد میاں' ناشتہ۔'' نور جہاں نے اسد کی توجہ ناشتے کی میز کی طرف دلوائی تھی' جہاں بیگم تیمور' اسد' سدرہ اور نائلہ کی منتظر بیٹھی تھیں۔

''سدرہ بٹیا آپ بھی آیئے۔'' نور جہاں نے سدرہ کو واپسی کے لیے مڑتے دیکھ کر جلدی سے کہا تھا۔ ''اور دلہن بیگم! آپ کو تو بیگم صاحبہ کتنی بار پوچھ چکی ہیں۔''

نائلہ نے تشکر بھری نگاہوں سے بیگم تیمور کی طرف دیکھا' وہ آنکھوں میں محبت بھرے اسی کی طرف دیکھ رہی تھیں۔ وہ آہستگی سے ان کے قریب چلی آئی۔

''ایک منٹ نور بی میں ابھی آئی۔'' سدرہ نے مٹھی میں دبے موبائل کی طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیا تھا۔ اسد نے چونک کر سدرہ کی طرف دیکھا تھا۔ سدرہ کی پسند اور چاہت سے وہ واقف ہو چکے تھے۔ بابر انہیں ایک سلجھا ہوا' تعلیم یافتہ اور کسی اچھے گھرانے کا نیک اور باکردار لڑکا محسوس ہوا تھا۔ وہ بابر سے مل کر بے حد خوش اور متاثر ہوئے تھے اور انہوں نے بیگم حاجرہ تیمور سے نا صرف بابر کی بے حد تعریف کی تھی' بلکہ اُن سے اصرار کیا تھا کہ وہ بابر سے مل کر اُسے سدرہ کے لیے دیکھ لیں تاکہ کوئی حتمی فیصلہ کیا جا سکے۔ حاجرہ تیمور نے بصد مشکل بابر سے ملنے کے لیے حامی بھری تھی' کیونکہ ایک غریب گھرانے کے بے روزگار لڑکے کو وہ اپنا داماد بنانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتی تھیں' مگر اسد کے اصرار کو اور سدرہ کی پسند کو مدِ نظر رکھتے ہوئے انہوں نے بابر سے ملنے کا ارادہ تو کر لیا تھا' مگر اب تک وہ اپنے اس ارادے کو عملی جامہ نہ پہنا سکی تھیں۔

کچھ حالات بھی اس طرح سے جلد جلد رخ بدلتے رہے تھے کہ خود اسد بھی' انہیں بابر سے ملنے کے لیے نہ کہہ سکے تھے پہلے خود بیگم تیمور کی اچانک طبیعت خراب ہو گئی تھی اور اسی افراتفری میں انہوں نے چٹ منگنی پٹ بیاہ کے مصداق اسد کے نکاح اور رخصتی کا فیصلہ کر لیا تھا۔ یہ بات وہ پہلے ہی کہہ چکی تھیں کہ سدرہ کی شادی کے بارے میں سوچنے یا کسی بھی حتمی فیصلے سے قبل وہ اسد کی زندگی کا فیصلہ کرنا چاہیں گی' اس سلسلے میں اُن کا موقف تھا کیونکہ اسد سدرہ سے کئی برس بڑے ہیں تو پہلے اُن کی ہی شادی ہونی

حاملہ مائیں اور سر درد کا حملہ

ہم سب زندگی میں کبھی نہ کبھی شدید سر درد سے ضرور متاثر ہوتے ہیں اور اس کی مختلف طرح کی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ زمانہ حمل میں ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے حاملہ مائیں جلد جلد سر درد میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ گو کہ حمل کے دوران سر درد بہت عام ہے لیکن اگر آپ کا سر درد شدید نوعیت کا ہے اور اس قدر شدید ہے کہ آپ اس کی وجہ سے بہت زیادہ بے آرام ہیں اور سو نہیں پا رہیں تو بہتر ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے پیراسیٹامول لے لیں۔ یہ حمل کے لیے محفوظ ادویہ ہے۔ سر درد کی دیگر وجوہات مائگرین' سائنو سائٹس' آنکھوں کا نمبر تبدیل ہو جانا وغیرہ وغیرہ پر بھی غور کریں اور پھر ان علاقات کے مطابق اپنے علاج پر توجہ دیں۔ حمل کے دوران باقاعدگی سے اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتی رہیں۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ شدید سر کے درد میں مبتلا ہیں تو یقیناً یہ خطرے کی گھنٹی ہے ایسی حالت میں فوراً اپنی ماہرین امراض نسواں سے رجوع کریں۔

چاہیے' ویسے بھی وہ بیٹی کو رخصت کرنے سے پہلے گھر میں بہو کو لانے کی خواہاں تھیں۔ سو اُن کی خواہش کے سامنے اسد کو سر جھکانا ہی پڑا تھا اور بالکل اچانک چشم زدن میں نائلہ ان کی شریک زندگی بن کر اُن کے گھر چلی آئی تھی۔

تارہ کے حادثے اور شادی کے گورکھ دھندوں الجھ کر وہ سدرہ کی شادی کے مسئلے کو بالکل ہی بھلا بیٹھے تھے۔ آج سدرہ کو دیکھ کر بالکل اچانک انہیں' اُس کا اور بابر کا مسئلہ یاد آ گیا تھا۔

''اف! میں بھی کتنا لاپرواہ ہوتا جا رہا ہوں۔'' انہوں نے انگلیوں سے پیشانی کو رگڑتے ہوئے پشیمانی سے سوچا۔ ''اپنے ہی مسائل میں الجھ کر عزیز از جان بہن کا مسئلہ بھی بھلا بیٹھا۔'' اُن کا دل تو چاہ رہا تھا کہ وہ ابھی اسی وقت' بیگم تیمور سے بابر کے سلسلے میں بات کریں' مگر اس وقت نائلہ اور نور جہاں کی موجودگی میں بات کرنا انہیں کچھ مناسب نہیں محسوس ہوا تھا اور انہوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ آج آفس سے واپس آتے ہی وہ بیگم تیمور کے کمرے میں جا کر' اس سلسلے میں اُن سے تفصیلی گفتگو کریں گے اور انہیں جلد از جلد بابر سے ملنے پر آمادہ کریں گے۔

''آؤ نائلہ!'' حاجرہ تیمور نے ممتا بھرے میٹھے لہجے میں' نائلہ کو مخاطب کر کے اپنے دائیں جانب موجود خالی کرسی کی طرف بیٹھنے کا اشارہ کیا تھا۔

''جی! پہلے میں آپ کے لیے چائے دم کر لوں۔'' نائلہ تیزی سے کچن کی طرف مڑتی ہوئی بولی تھی۔

''چائے میں لے آؤں گی۔'' نور جہاں نے نائلہ کو شانے سے پکڑ کر' آگے بڑھنے سے روکتے ہوئے نرم اور مؤدب لہجے میں کہا تھا۔ ''آپ بیگم صاحبہ اور اسد میاں کے ساتھ ناشتہ کیجیے' چائے میں ابھی لے کر آ رہی ہوں۔''

''نور جہاں ٹھیک کہہ رہی ہیں نائلہ۔'' بیگم تیمور نے مسکرا کر کہا۔ ''تم یہاں میرے پاس بیٹھ کر ہمارے ساتھ ناشتہ کرو' چائے بھی آ جائے گی۔'' اور نائلہ مجبوری کرسی پر آ بیٹھی تھی۔ اسد پہلے ہی کرسی سنبھال چکے تھے۔ ذرا ہی دیر میں سدرہ بھی مسکراتی ہوئی آ موجود ہوئی تھی۔

ناشتے کے بعد اسد آفس جانے کے لیے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔

''اسد! شام کا وعدہ تو یاد رہے گا نا؟'' بیگم تیمور نے ان کی طرف سوالیہ نظروں سے دیکھتے ہوئے سوال کیا تھا۔ نائلہ بھی اس لمحے اسد کی ہی طرف دیکھ رہی تھی' بے اختیارانہ انہوں نے نائلہ کی طرف دیکھا تھا اور لحظہ بھر کو اُن دونوں کی نگاہیں آپس میں متصادم ہو گئی تھیں۔ نائلہ نے شرما کر نگاہیں جھکا لی تھیں اور وہ بری طرح نروس سے ہو گئے تھے۔

''جج...... جی مام...... یاد رہے گا۔'' وہ جلدی سے گڑبڑا کر بولے تھے۔ ''آپ کا حکم ہے...... بھولنے کا کیا سوال۔''

''مجھے تم سے یہی امید ہے۔ جیتے رہو' خوش رہو۔'' بیگم تیمور نے آگے بڑھ کر اُن کا شانہ' تھپ تھپاتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا اور وہ الوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے تیزی سے دروازے کی طرف بڑھ گئے۔

سدرہ نے شوخ نگاہوں سے معنی خیز انداز میں پہلے ماں' پھر بھابھی کی طرف دیکھا۔

''اسد میاں وعدہ کر کے گئے ہیں کہ شام کو جلد آ کر دلہن بیگم کو کہیں گھمانے لے کے جائیں گے۔'' سدرہ کے سوال کو سمجھتے ہوئے نور جہاں نے مسکرا کر جواب دیا۔

''واؤ...... رئیلی'' سدرہ نے خوش ہو کر پہلے ماں پھر بھابھی کی طرف دیکھا تھا۔ بیگم تیمور نے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے مسکرا کر' نور جہاں کی بات کی تصدیق کی تھی اور نائلہ نے شرمیلے انداز میں سر جھکا لیا تھا۔

''تو بھابھی! شام کو آپ کو میں تیار کروں گی۔'' سدرہ لپک کر نائلہ کے قریب آتے ہوئے چہکتے ہوئے لہجے میں بولی تھی۔ ''سچی آپ کو سجا سنوار کر اتنا دلکش بنا دوں گی کہ بھیا دیکھتے ہی رہ جائیں گے۔''

''میک اپ سنگھار کے بغیر بھی ہماری بہو بیگم چاند کا ٹکڑا ہیں۔'' نور جہاں نے آگے بڑھ کر نائلہ کی بلائیں لیتے ہوئے' پیار بھرے لہجے میں کہا تو سدرہ مسکرا کر بولی۔

''یہ بات تو میں بھی جانتی ہوں۔'' سدرہ نے ہاتھ نائلہ کی ٹھوڑی کے نیچے رکھ کر' اُس کا جھکا ہوا سر اوپر اٹھاتے ہوئے پُرستائش لہجے میں کہا۔ ''پر آپ شام کو دیکھیے گا کہ میں اس چاند کے ٹکڑے کو سجا سنوار کر چار چاند لگا کر کیسے چودھویں کا چاند بناتی ہوں۔''

''سدرہ تمہاری اردو تو بہت اچھی ہوتی جا رہی ہے۔'' اس کے جملے میں چاند کی تکرار پر بیگم تیمور نے تعریفی لہجے میں اسے مخاطب کیا تھا۔

''یہ سب بابر کی صحبت کا اثر ہے۔'' سدرہ نے بے ساختہ سوچا تھا۔ اُس کا کہنا تھا انگریزی پڑھنے اور بولنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اپنی زبان کی نزاکت اور لطافت کو بھی بھلا دیا جائے۔ خود اُس کی انگریزی بہت اچھی تھی' مگر اردو زبان پر بھی اسے عبور حاصل تھا۔ بابر کی خوشی اور خوشنودی کی خاطر سدرہ نے اپنی اردو پر خصوصی توجہ دینی شروع کر دی تھی۔

''یہ محبت بھی عجیب چیز ہے'' سدرہ نے نائلہ کی معصوم اور شرمیلی مسکراہٹ سے سجے دلکش چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے سوچا تھا۔ ''محبوب کی خاطر محبت کیا کچھ کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے' محبت تبدیل کرنے کی کس قدر طاقت رکھتی ہے۔ محبّ اپنے محبوب کے رنگ میں رنگتا چلا جاتا ہے' بنا سوچے بنا جانے اور بنا محسوس کیے ہوئے۔''

☆

ابھی کسی شخص سے جمال کے بارے میں پوچھنے کا ارادہ ہی کیا تھا کہ کہیں بہت قریب سے ایک آواز ان کے کانوں سے ٹکرائی تھی۔

''سنیے! یہ جمال شاہ صاحب...... کی حویلی کہاں ہے؟'' فضلو بابا نے چونک کر آواز کی جانب دیکھا تھا۔ وہ نیلی پینٹ اور سرمئی قمیض میں ملبوس ایک لمبے قد کا دبلا پتلا ادھیڑ عمر کا شخص تھا' اُس نے ایک سرمئی اور سرخ رنگ کی جیکٹ پہنی ہوئی تھی جس پر ایک معروف کوریئر سروس کا مونوگرام بنا ہوا تھا۔ اُس کی بائیک کے کیریئر پر اُس کے ادارے کے مونوگرام کے ساتھ ایک بڑا سا باکس سا لگا ہوا تھا۔ وہ شہر کی ایک معروف کوریئر سروس پروائیڈ کرنے والے ادارے کا نمائندہ ہی تھا' جو غالباً جمال شاہ کے لیے کوئی خط وغیرہ لے کر آیا تھا۔

''سائیں جمال شاہ۔'' دائیں جانب کھڑے ایک دبلے پتلے لمبے شخص کے کان کھڑے ہوئے تھے۔ اُس کی چھوٹی چھوٹی آنکھوں میں اچانک چمک سی جاگ اٹھی تھی۔ اُس نے کچھ دور کھڑے ایک موٹے اور ٹھگنے آدمی کی طرف' معنی خیز نگاہوں سے دیکھا تھا اور ایک مخصوص اشارہ کرتا ہوا وہ آنے والے کوریئر کے نمائندے کی طرف بڑھ آیا تھا۔

''جمال سائیں تو اُدھر شہر میں ہی رہتا ہے۔'' وہ شخص تیزی سے بولا تھا۔ ''تم ادھر اُسے کیوں تلاش کر رہے ہو؟''

''دیکھیے! مجھے جمال شاہ نامی شخص سے ملنا ہے...... کیونکہ......'' نمائندے نے کاروباری لہجے میں کہنا شروع کیا۔

''ارے ایسے کیسے بولتا ہے؟'' لمبے اور دبلے' مچی مچی چھوٹی آنکھوں والے شخص نے حیرانی سے پہلے نمائندے کو' پھر اپنی جانب بڑھتے ایک موٹے تازے شخص کی طرف دیکھا۔ ''دیکھ بابا نور محمد! یہ بھلا اپنے چھوٹے وڈیرے کا نام کس طرح لے رہا ہے؟ پہلے تو تو اس سے پوچھ کہ سائیں تو ادھر شہر میں ہے۔ یہ یہاں انہیں کس لیے ڈھونڈ رہا ہے......''

''بابا' اب تو جو کچھ پوچھیں گے' بڑے سائیں کے سامنے ہی پوچھیں گے۔'' نور محمد نے بالکل اچانک ہی ایک میز پوش نما موٹا کپڑا کوریئر سروس کے نمائندے کے چہرے پر پھینک کر اسے اس کی گردن سے لپیٹ دیا تھا۔ دوسرے شخص نے اُس کے ہاتھ پکڑ کر باندھنے شروع کر دیے تھے۔ نمائندہ بیچارہ ہاتھ پیر مارتا ہی رہ گیا تھا اور وہ دونوں اسے پکڑ کر گھسیٹتے اور دھکیلتے ہوئے حویلی کی طرف روانہ ہو گئے تھے۔

فضلو بابا جلدی سے ایک پیڑ کی آڑ میں ہو گئے تھے۔ شکر ہے انہوں نے کسی سے جمال کے بارے میں نہیں پوچھا تھا' ورنہ شاید اُن کا بھی یہی انجام ہوتا۔ نور محمد اور دوسرے گرگے کی باتوں سے تو یہ بات واضح ہو گئی تھی کہ جمال گاؤں میں موجود نہیں تھا' پھر بھی وہ مزید کنفرم کیے بنا جانے کا ارادہ نہیں رکھتے تھے۔ سو وہ کچھ سوچ کر سامنے بنے پوسٹ آفس کی طرف بڑھ گئے تھے۔

سامنے ہی برآمدے میں پڑی میز کے پیچھے' ایک ادھیڑ عمر کا شخص بیٹھا کچھ لفافوں کو ترتیب سے رکھنے میں مصروف تھا۔

''معاف کیجیے گا۔'' فضلو بابا نے اُس کے قریب پہنچ کر مہذب' مگر قدرے دھیمے لہجے میں کہا تھا۔ ''میں آپ سے جلال شاہ صاحب کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہتا ہوں۔''

''جلال شاہ صاحب!'' پوسٹ آفس کے کلرک نے حیرت سے اُن کی طرف دیکھا۔ ''فرمایئے؟''

''میں شہر سے ایک پراپرٹی ڈیلر کا نمائندہ ہوں' بڑے شاہ صاحب نے کسی پلاٹ کی خریداری کا سودا کیا ہے...... وہاں کچھ دستخط وغیرہ کے لیے جلال شاہ اور اُن کے بھتیجے جمال کو جانا ہوگا کیا وہ دونوں اس وقت گاؤں کی حویلی میں ہی مل سکتے ہیں۔''

''جمال شاہ صاحب تو شہر میں ہیں۔'' پوسٹ آفس کے کلرک نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے بتایا۔ ''البتہ بڑے سائیں حویلی میں ہی ہیں۔''

''اوہ!'' فضلو بابا نے تشویش سے سر ہلایا۔ ''جمال شاہ صاحب کیا شہر میں اپنی ذاتی کوٹھی میں مل جائیں گے یا کسی ہوٹل وغیرہ میں......''

حاملہ مائیں، وزن کتنا بڑھائیں!

یہ ایک بہت بڑا سوالیہ نشان ہے کہ حمل کے دوران خواتین کو کتنا اور کس حد تک اپنا وزن بڑھانا چاہیے؟ جیسا کہ ہمارے ہاں کی بزرگ خواتین حاملہ ماؤں کو یہ مشورہ دیا کرتی ہیں کہ اب تمہیں ایک کا نہیں بلکہ دو افراد کے مطابق کھانا چاہیے یا پھر ایک مفروضہ یہ بھی ہے کہ ماں جتنا زیادہ کھائے پیے گی آنے والا بچہ/ بچی اتنا ہی صحت مند ہوگا' لیکن ہمارا مشورہ یہ ہے کہ بے تحاشا وزن بڑھانے سے پہلے ذرا ان چند باتوں پر غور فرمایئے' حمل کے دوران وزن میں اضافے کا انحصار اس بات پر ہونا چاہیے کہ حمل سے پہلے آپ کا وزن کتنا تھا۔ اگر حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا وزن آپ کی عمر اور قد کی مناسبت سے نارمل تھا تو اس صورت میں آپ کو حمل کے 9 مہینوں کے دوران 10-12 کلوگرام تک وزن بڑھانا چاہیے لیکن اگر آپ کا وزن حمل سے پہلے ہی اوسط معیار سے کم ہے اور آپ بہت زیادہ دبلی پتلی ہیں تو پھر آپ کے پاس 12-18 کلو گرام تک وزن بڑھانے کی گنجائش موجود ہے اور اگر آپ حمل سے پہلے ہی زائد وزن کے مسئلے کا شکار ہیں اور موٹاپے کی طرف مائل نظر آتی ہیں تو پھر آپ اپنے وزن میں اضافے کو 7 سے 10 کلوگرام تک محدود رکھیں۔ اگر آپ زائد وزن کی حامل ہیں تو اب اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ آپ دوران حمل ڈائٹنگ کر کے اپنی اور آنے والے بچے کی صحت کو داؤ پر لگانے کی حماقت کرتی نظر آئیں۔ اس کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی غذا میں کمی کرنے کے بجائے اپنی غذائی عادات میں تبدیلی لے کر آئیں۔ تلے ہوئے چپس کے بجائے اسپراؤٹس پر مشتمل سلاد لیں۔ فل کریم دودھ کی جگہ اسکم ملک لیں۔ چکنائی سے بھرپور اور میٹھی اشیاء کی مقدار میں کمی کردیں۔ یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ اپنی ڈاکٹر کے مشورے سے فوڈ چارٹ تیار کرلیں' لیکن اگر آپ کا وزن مقررہ معیار سے کم ہے تو بھی وزن میں اضافے کے لیے فاسٹ فوڈ اور چکنائی سے بھرپور غذائیں لینے سے گریز کریں۔ اپنی غذا میں پنیر' انڈے' دودھ اور دہی جیسی صحت بخش غذاؤں کا اضافہ کرکے آپ اپنی غذا کو زیادہ صحت بخش بنا سکتی ہیں۔

''اس سلسلے میں تو اصل بات آپ کو حویلی جا کر ہی پتہ چل سکے گی۔'' اُس شخص نے معذرت خواہانہ انداز میں سر ہلایا۔ ''ہمیں تو بس اتنا علم ہے کہ جمال صاحب اُدھر شہر میں ہی رہائش پذیر ہیں' اب یہ پتہ نہیں کہ وہ شہر والی کوٹھی میں رہ رہے ہیں یا کسی ہوٹل وغیرہ میں؟''

''چلیں' ٹھیک ہے۔'' فضلو بابا نے جلدی سے کہا۔ ''میں خود حویلی جا کر بڑے شاہ صاحب سے معلوم کرلیتا ہوں۔''

''یہی مناسب ہوگا۔'' پوسٹ آفس کے کلرک نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا اور فضلو بابا تیزی سے برآمدے کی سیڑھیاں طے کرتے بس اسٹینڈ کی جانب روانہ ہوگئے تھے۔

اور گھر پہنچتے ہی انہوں نے تمام قصہ مصعب اور نگو کے گوش گزار کردیا تھا۔

''چلیں یہ بات تو کنفرم ہوگئی کہ جمال' شہر میں ہی موجود ہے۔'' تمام کتھا سن کر مصعب نے مطمئن انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا تھا۔ ''اب معلوم یہ کرنا ہے کہ آیا وہ اپنے نانا کی کوٹھی میں مقیم ہے یا کسی ہوٹل میں۔''

''یہ کس طرح معلوم کیا جا سکتا ہے؟'' نگو نے پریشان نظروں سے فضلو بابا اور مصعب کی طرف سوالیہ انداز میں دیکھا۔ ''اس شہر میں تو کتنے ہی ہوٹل ہوں گے۔''

''ہوٹل یقیناً بے شمار ہیں۔'' فضلو بابا نے سر ہلاتے ہوئے کہا ''پر فائیو' فور اسٹار ہوٹل' انگلیوں پر گنے جا سکتے ہیں اور یہ تو طے ہے کہ جمال جیسا ارب پتی جاگیردار' کسی چھوٹے موٹے لاج میں تو رہے گا نہیں' کسی نہ کسی اعلیٰ درجے کے ہوٹل میں ہی رہے گا۔''

''وہ تو ہے مگر......'' مصعب نے پُرسوچ نگاہوں سے نگو کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

''بجائے اس کے کہ ہر بڑے ہوٹل کا دروازہ کھٹکھٹا کر جمال کے بارے میں دریافت کیا جائے' اس سے بہتر ایک اور راستہ بھی ہے۔ اُس کے بارے میں اور اُس کے فون نمبر کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے......''

''وہ کون سا راستہ ہے؟'' نگو نے بے تابی سے سوال کیا تھا۔

''یہ راستہ خود تم ہی نے بتایا تھا۔'' مصعب مسکرائے۔ ''اس وقت شاید بھول رہی ہو' وہ راستہ ہے۔ تمہاری دوست سونیا سے دریافت کرنے کا۔''

''اوہ......ہاں......'' نگو نے گہرا سانس لیا۔ ''میں تو بالکل ہی بھول گئی تھی' میں سونیا سے مل کر جمال کے بارے میں دریافت کرسکتی ہوں۔ اُس کے پاس سے یقیناً اُن کا فون اور موبائل نمبر بھی مل سکتا ہے اور یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ وہ اگر شہر میں ہیں تو کہاں ٹھہرے ہوئے ہیں۔''

''بالکل!'' فضلو بابا نے پُرجوش انداز میں اپنی ران پر ہاتھ مارتے ہوئے مسرور لہجے میں کہا۔ ''میرا خیال ہے ہمیں آج شام کو ہی سونیا بی بی سے ملنے اُن کے گھر جانا چاہیے۔''

''اور اگر سونیا نے پوچھا...... کہ میں یہ سب کیوں پوچھ رہی ہوں......تو؟''

نگو نے دل میں آنے والے خدشے کو سوال کا روپ دیتے ہوئے مصعب اور فضلو کی طرف دیکھا۔

''کسی بھی طرح کا سوال کرنے یا کچھ بھی پوچھنے سے پہلے تمہیں سونیا کو تمام واقعات سے آگاہ کرنا ہوگا۔'' مصعب نے سنجیدہ لہجے میں اُسے مشورہ دیتے ہوئے کہا۔ ''اور اُسے یقین دلانے کے لیے تم اپنے ساتھ نکاح نامے کی ایک فوٹو اسٹیٹ کاپی بھی ساتھ لے کے جانا پہلے اول تا آخر تمام کہانی اُس سے کہنا اُس کے بعد اس سے مدد طلب کرنا۔ وہ تمہاری کلاس فیلو اور دوست ہے' تمہیں برسوں سے جانتی ہے۔'' تمہاری باتوں پر بھروسہ کرے گی اور مجھے امید ہی نہیں پورا یقین ہے کہ وہ تمہاری مدد ضرور کرے گی۔''

''جی۔'' نگو نے سر جھکا کر امید و بیم بھرے لہجے میں کہا۔

''آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔'' فضلو بابا پُرتائید لہجے میں چہک کر بولے۔ ''ہم نے سونیا بٹیا کو دیکھا ہے' ہم اُن سے ملے ہیں وہ بہت اچھی لڑکی ہیں اور نگو بٹیا سے بہت محبت کرتی ہیں۔ وہ نگو بٹیا کے لیے جو بن پڑے گا' ضرور کریں گی۔''

مصعب اور فضلو بابا کی باتوں نے نگو کا نہ صرف حوصلہ بڑھایا تھا' بلکہ اُس کے دل میں امید کی شمع بھی روشن کردی تھی۔

اُس نے زندگی کے اتنے قریبی اور معتبر رشتوں کو یوں کینچلی بدلتے دیکھا تھا کہ اب ہر رشتے سے اعتماد اٹھ گیا تھا۔ اسی لیے اُسے پوری طرح توقع نہیں تھی کہ سونیا اُس کی مدد کرے گی یا جمال کے بارے میں درست معلومات دے سکے گی' مگر جب وہ مصعب اور فضلو بابا کی طرف دیکھتی تھی تو انسانیت کے باقی اور زندہ ہونے کا احساس ملتا تھا۔ خاص طور پر فضلو بابا نے جس طرح اور جس اخلاص کے ساتھ اُس کا ساتھ دیا تھا۔ اس بات نے اُس کا بہت حوصلہ بڑھایا تھا۔ گو کہ سونیا پر بھی اُسے بہت بھروسہ تھا۔ اگر جلال شاہ سے اُس کا کوئی تعلق نہ ہوتا تو شاید وہ کسی بھی حد تک جا کر اُس کی مدد کرسکتی تھی' مگر اب معاملہ خاصا مشکوک ہوگیا تھا۔ اس کے باوجود اُسے سچائی پر بھروسہ تھا اور خدا کی ذات پر پورا یقین تھا۔ سو اسی یقین کی انگلی تھام کر وہ فضلو بابا کے ساتھ' سرِشام ہی سونیا کے گھر کے لیے روانہ ہوگئی تھی۔

مصعب کے گھر سے سونیا کا گھر بہت زیادہ فاصلے پر نہ تھا' چند بلاک آگے ہی تھا۔ فضلو بابا نے حفظِ ماتقدم کے طور پر جیپ خاصے فاصلے پر ایک آڑ میں روکی تھی' پھر وہ نگو کو ساتھ لیے پیدل چلتے ہوئے' سونیا کی عالیشان کوٹھی کی طرف روانہ ہوئے تھے۔ کوٹھی کے دائیں جانب بڑے شیڈ تھے۔ گن مین کھڑا تھا۔

''میں وہاں' اُس درخت کی آڑ میں رک جاؤں گا۔'' فضلو بابا نے نگو کے ساتھ قدم بڑھاتے ہوئے چند قدم کے فاصلے پر واقع ایک تناور درخت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔ ''تم اکیلی ہی اندر جانا۔''

''کیوں؟'' نگو نے سوالیہ نظروں سے اُن کی طرف دیکھا تھا۔ ''آپ میرے ساتھ اندر کیوں نہیں چلیں گے؟ سونیا تو آپ سے مل چکی ہے' جانتی ہے آپ کو۔''

''وہ سب ٹھیک ہے۔'' اب وہ دونوں درخت کے بالکل قریب پہنچ چکے تھے۔ درخت کے کشادہ تنے نے اُن دونوں کو اپنے پیچھے چھپا سا لیا تھا۔ ''پر میرا یوں تمہارے ساتھ اندر جانا ٹھیک نہیں ہے۔ میں یہاں اس پیڑ کے تنے کے پیچھے کھڑا رہوں گا۔ تم اندر جا کر اکیلے میں اُس کے ساتھ بیٹھ کر' آرام سے ساری بات کرو۔ میری موجودگی میں یہ سب اتنے زیادہ مؤثر انداز میں نہ ہوسکے گا۔''

''جی۔'' نگو نے تسلیم کرنے والے انداز میں سر جھکا لیا تھا۔

''بس اب جلدی سے آگے بڑھ جاؤ۔'' اپنے ساتھ اسے بھی رکتے دیکھ کر وہ جلدی سے بولے۔ ''چوکیدار اور گن مین تو شاید تمہیں پہچانتے ہی ہوں گے۔''

''شاید۔'' نگو نے گھنے پیڑ کے اُس پار' تھوڑے فاصلے پر واقع سونیا کی کوٹھی کے کشادہ وسیع گیٹ کی طرف دیکھا۔

اگلے ہی لمحے بالکل اچانک گیٹ کھل گیا تھا اور گیٹ سے ایک لمبی چمچماتی ہوئی' نئے ماڈل کی مرسڈیز گاڑی باہر نکلتی چلی آئی تھی۔ شیڈ تلے موجود گن مین نے لپک کر آگے بڑھ کر مستعدی سے سلام داغا تھا اور ڈرائیونگ سیٹ پر موجود شخص نے مسکرا کر ہاتھ ہلایا تھا۔

نگو اور فضلو بابا کی نگاہیں کار پر جمی ہوئی تھیں۔ نگو کی آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی تھی' جب کہ چہرے پر بے تابی و بے ساختگی تھی۔ اُس نے مضطرب انداز میں فضلو بابا کی طرف دیکھ کر کار کی طرف اشارہ کیا تھا اور تیزی سے پیڑ کے پیچھے سے نکل کر آگے بڑھنے کی کوشش کی تھی۔

''نگو!'' فضلو بابا نے اُس کو شانوں سے پکڑ کر روک لیا تھا۔

''پاگل ہوئی ہو؟'' انہوں نے دبے دبے لہجے میں کہا تھا۔ ''کیا کرنے جا رہی ہو' کچھ جانتی بھی ہو؟''

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...